

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»**

Н.И. Олифирович, СИ. Коптева, Т.В. Уласевич

Формирование социальной идентичности студенческой молодежи

Учебно-методическое пособие

Минск 2008

УДК 37.013.42(075.8)
ББК 74.6я73
О546

**Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,
рекомендовано секцией психологических наук
(протокол № 3 от 08.07.2008)**

Авторы:

кандидат психологических наук, доцент, начальник социально-психологического центра БГПУ *Н.И. Олифирович*;

кандидат психологических наук, доцент, проректор по учебной, социальной и воспитательной работе БГПУ *С.И. Коптева*;

педагог-психолог лаборатории «Психология и психотерапия семьи» социально-психологического центра БГПУ *Т.В. Уласевич*

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор кафедры общей и детской психологии **Л.А. Кандыбович**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогического мастерства РИВШ **А.А. Аладьин**

Н.И. Олифирович, С.И. Коптева, Т.В. Уласевич

Формирование социальной идентичности студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие /Н.И.Олифирович [и др.]. – Минск, БГПУ, 2008. 107 – с.

В пособии представлены теоретико-методологические основания для анализа социальной идентичности, а также психотехнологии формирования различных аспектов социальной идентичности студенческой молодежи. Использование материалов пособия позволяет планировать различные стратегии формирования профессиональной, гендерной, гражданской идентичности студенческой молодежи.

Адресуется педагогам-психологам, кураторам, педагогическим работникам общежитий, сотрудникам управлений воспитательной работы, преподавателям вузов и другим специалистам, осуществляющим работу со студенческой молодежью.

УДК 37.013.42(075.8)
ББК 74.6я73

©Олифирович Н.И. [и др.], 2008
©БГПУ, 2008

Содержание

Введение	4
1. Идентичность и ее формирование у студентов высших учебных заведений.....	8
1.1. Теоретико-методологические подходы к понятию «идентичность»	8
1.2. Виды социальной идентичности	19
1.2.1. Профессиональная идентичность.....	19
1.2.2. Гендерная идентичность	26
1.2.3. Гражданская идентичность	29
1.2.4. Национальная идентичность.....	34
2. ТРЕНИНГИ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	41
Пояснительная записка	41
2.1. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ	43
Занятие 1. Знакомство	43
Занятие 2. Я как будущий специалист	47
Занятие 3. Профессиональные мифы	52
Занятие 4. Стратегии профессионального выбора.....	55
Занятие 5. Профессиональное взаимодействие	59
Занятие 6. Архетип «помощника».....	67
Занятие 7. Интроекты в моделях профессиональной деятельности.....	73
Занятие 8. Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии	77
Занятие 9. Профессиональная самопрезентация.....	81
Занятие 10. Профессиональное признание.....	86
Занятие 11. Завершение тренинга	91
2.2. ТРЕНИНГ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ	100
Занятие 1. Знакомство	100
Занятие 2. Полоролевая идентификация. «Я-женщина», «Я-мужчина».....	104
Занятие 3. Гендерные стереотипы.....	107
Занятие 4. Мужчина и женщина: тело	118
Занятие 5. Мужчина и женщина: семейные роли	125
2.3. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	136
Занятие 1. Гражданское самосознание	136
Занятие 2. «Что я знаю о Беларуси?»	137
Занятие 3. «Успех руководителя - успех государства!».....	139
Занятие 4. «Родина моя - Беларусь».....	141
2.4. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	143
Заключение.....	147
Список использованных источников	148

Введение

Концепция социальной идентичности становится все более значимой для описания социальных процессов, происходящих в современных трансформирующихся обществах. Процессы глобализации, фрагментации социального, культурного, политического и экономического пространства ведут к росту неопределенности и амбивалентности в процессе приспособления людей к меняющейся социальной действительности.

Ряд исследователей (Г.М. Андреева, Т.М. Буякас, А.В. Кузьмин, М.В. Заковоротная, Л.М. Путилова, А.В. Лукьянов, П. Гуревич и др.) говорят о кризисе идентичности современного человека. Кризис идентичности определяется как особая ситуация сознания, когда большинство социальных категорий, посредством которых человек определяет себя и свое место в обществе, кажутся утратившими свои границы и свою ценность.

Студенческий период занимает особое место в процессе формирования социальной идентичности. Новая социальная ситуация развития порождает у молодых людей новые потребности, прежде всего – потребности в самопознании и самореализации. Особая актуальность проблемы социальной идентичности студентов связана с маргинальностью их статуса: они уже не школьники, но еще не профессионалы. Поэтому профессиональная подготовка студентов в высшем учебном заведении будет эффективна лишь в том случае, если она ориентирована не на формирование абстрактного специалиста с набором определенных качеств, а на становление его социальной идентичности, которая выступает в качестве системообразующего фактора в развитии молодого человека как профессионала, семьянина и гражданина своей страны.

Кризис социальной идентичности нашел свое отражение в высшем образовании. Он проявляется в когнитивных, ценностных и эмоциональных противоречиях в самосознании будущих специалистов. «Кто я?» – основной вопрос в определении идентичности не получает однозначного ответа, поскольку привычные представления об общественной значимости, престиже, опоре на

вечные ценности разбиваются о те реальные проблемы, с которыми сталкиваются сегодня молодые специалисты. Это создает трудности профессионального самоопределения студентов. Применительно к проблемам высшего педагогического образования кризис идентичности проявляется как в снижении интереса студентов к своей будущей профессии, так и в разрушении многих ценностных ориентиров. Например, среди студентов педагогических вузов наблюдаются падение престижа принадлежности к группе педагогов, потеря смысла и чувства удовлетворения от педагогического труда и т.д. Если в зарубежной литературе педагоги рассматриваются как представители широкой социальной группы на уровне мирового образовательного пространства, то у нас происходит обратный процесс, который можно охарактеризовать как ограничение, сужение рамок педагогического пространства. Сходные процессы наблюдаются в других странах СНГ, где отмечается падение престижа и авторитета учителя, а также утрата значимости социальных норм, потеря ценностных ориентиров у студенческой молодежи.

Целью данной работы являлась разработка научно-методического обеспечения процесса формирования социальной (профессиональной, национальной, гендерной и др.) идентичности, гражданского самосознания, активной жизненной позиции студенческой молодежи высших учебных заведений¹.

Объектом исследования выступала социальная идентичность студенческой молодежи педагогического вуза.

В контексте данного учебно-методического пособия, практическая направленность которого связана с проблемой совершенствования воспитательной работы в вузе в новых социально-экономических условиях, мы обращаемся к **анализу путей конструирования социальной идентичности и**

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования РБ, НИР «Личностно-ориентированная модель формирования социальной идентичности студенческой молодежи» (2007-2008 гг.; № госрегистрации 20071060; научный руководитель кандидат психологических наук, доцент С.И. Коптева)

построения соответствующей системы ценностей на основе понимания студентом своего места в мире, в социуме, в семье; к формированию активной гражданской позиции, профессионального, национального, гендерного самосознания.

Сегодня актуализировались проблемы, связанные с изменением требований к педагогам высшей школы, которые осуществляют воспитательно-образовательный процесс: профессорско-преподавательскому составу, воспитателям общежитий, социальным педагогам, педагогам-психологам, кураторам студенческих групп, сотрудникам управлений воспитательной работы вузов. Требования к современному педагогу высшей школы включают необходимость хорошего владения знаниями не только в области своего предмета, но и в ряде других важных областей, например: знание психологии личности, основ социально-психологического взаимодействия, наличие способностей реализовывать индивидуальный подход и развивающую функцию в обучении.

Но, вводя новые требования к педагогу высшей школы в нашей стране, важно не забывать, что эти требования относятся практически ко всем экономически развитым странам с устойчивой демократией, в которых высшая школа должна подготовить молодого человека к жизни в соответствующих социальных и экономических условиях. Именно через развитие студента в ходе взаимодействия происходит формирование жизненно важных элементов его социальной идентичности, а также способов его поведения и мышления. При этом большая роль отводится способности молодых людей делать выбор и принимать осознанные решения.

В то же время в практике подготовки педагогов высшей школы к работе со студентами на сегодня практически отсутствует целенаправленная работа по изучению сложившейся структуры социальной идентичности и формированию идентификационных структур, адекватных новым социально-экономическим условиям. Поэтому важнейшей задачей высшего образования в Республике Беларусь является поиск новых путей, новых способов развития социальной

идентичности студента при условии уважения его самобытности как личности, развития его уникальности в соответствии с нравственными и духовными ценностями нашего социума.

В связи с этим подготовка студентов должна включать в себя развитие индивидуальной концепции социальной идентичности. «Кто я такой?» – вопрос, от ответа на который зависит поведение человека, отношение к себе, делу, окружающим людям.

Проблема социальной идентичности, взятая в широком социальном контексте, еще недостаточно осознана нашими студентами. Именно педагоги высшей школы призваны начать реформу образования с себя, именно они должны перестроиться с целью поддержки важнейшего процесса – формирования социальной идентичности студенческой молодежи как устойчивой внутренней системы координат. Принадлежность к педагогическому сообществу (профессиональный аспект социальной идентичности) обязывает педагогов высшей школы разделять определенные ценности и поддерживать роли и нормы работы, а также добиваться от студентов понимания миссии образования, формирования серьезного отношения к проблемам вуза.

Данная работа посвящена анализу процесса формирования социальной идентичности студентов вуза, а также разработке новых технологий в этой области.

1. Идентичность и ее формирование у студентов высших учебных заведений

1.1. Теоретико-методологические подходы к понятию «идентичность»

Широкое распространение термина «идентичность» и его введение в научный обиход связано с именем Эрика Эриксона. В своей работе «Детство и общество» (1950) он определил идентичность как внутреннюю «непрерывность самопереживания индивида», «длящееся внутреннее равенство с собой», тождественность личности, важнейшую характеристику ее целостности и зрелости, интеграцию переживаний человеком своей тождественности с определенными социальными группами. Таким образом, чувство идентичности, согласно Эриксону, обеспечивает способность ощущать себя обладающим непрерывностью и тождественностью, и поступать соответственно с этим ощущением [76].

Понимая идентичность в целом как процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я», Э.Эриксон делает акцент на динамичности, изменемости идентичности на протяжении всей жизни человека, выделяя в качестве основной адаптационную функцию данной личностной структуры. Согласно Э.Эриксону, чувство идентичности рождается путем **постепенной интеграции всех идентификаций**, т.е. всех социально значимых моделей, привычек, черт характера, занятий, идеалов реальных или вымышленных людей того или другого пола. Идентичность рассматривается как основа целостности личности, ее непрерывности во времени и способности справляться с внутренними конфликтами. Э. Эриксон отмечал, что идентичность связана с процессом постоянного, непрекращающегося развития Я. Для него персональная и социальная идентичность выступают как некоторое единство, как две неразрывные грани одного процесса – процесса психосоциального развития личности.

Развитие, социализация, персонализация, жизненный цикл – это координаты идентичности, фиксирующие следствия ее изменений, кризисные моменты, уровень ее развития. Развитие идентичности нелинейно, оно проходит через

преодоление различных по содержанию кризисов идентичности, которые Эриксон трактует как «поворотные пункты, моменты выбора между прогрессом и регрессом, интеграцией и задержкой». Кризис идентичности – период, когда возникает конфликт между сложившейся конфигурацией элементов идентичности и изменившейся биологической или социальной ситуацией существования. Для выхода из кризиса индивид должен приложить определенные усилия, чтобы найти и принять новые ценности и виды деятельности [76].

Э. Эриксон выделил некоторые элементы идентичности на уровне индивидуального опыта:

1) чувство идентичности – это чувство личностного тождества и исторической непрерывности личности;

2) сознательное чувство личностной идентичности основано на двух одновременных наблюдениях: восприятии себя как тождественности и осознания непрерывности своего существования во времени и пространстве, с одной стороны, и восприятии того факта, что другие признают мое тождество и непрерывность, - с другой;

3) переживание чувства идентичности с возрастом и по мере развития личности усиливается: человек ощущает возрастающую непрерывность между всем тем, что он пережил за все свое детство, и тем, что он предполагает пережить в будущем; между тем, кем он хочет быть, и тем, как воспринимает ожидания других по отношению к себе.

Решение проблемы целостного анализа структуры социальной идентичности также было предпринято Г. Тэшфелом и Д. Тернером, затем продолжено в работах других ученых (C. Alexsander, M. Brewer, J.C. Deschamps, G. McCall, M. Jarumovicz, P.J. Oakes, J. Simmons, S. Stryker и др.). Но существующие подходы к исследованию феномена и структуры социальной идентичности не позволяют выйти за пределы устоявшегося деления идентичности на личностную и социальную, отойти от парциальности рассмотрения видов социальной идентичности и перейти к анализу ее общей структуры как целостного и сложно организованного психологического

образования; отойти от выделения видов социальной идентичности только по принципу их соответствия реальным группам (профессиональным, этническим, семейным и др.), операционализировать предложенную Тернером иерархическую модель идентичности; продвинуться в понимании мотивации идентификации.

Основные положения теории социальной идентичности формулируются в виде следующих постулатов.

1. Социальная идентичность складывается из тех аспектов образа «Я», которые вытекают из восприятия индивидом себя как члена определенных социальных групп (или категорий, как предпочитают обозначать их Тэшфел и Тэрнер). Так, например, в «Я-образ» может входить осознание себя как мужчины, европейца, белоруса, студента, представителя средних слоев общества, члена спортивной команды, молодежной организации и т. д. [68, 85 - 88].

2. Индивиды стремятся к сохранению или повышению своей самооценки, т.е. они стремятся к положительному образу себя.

3. Социальные группы (или категории) и членство в них связаны с сопутствующей им положительной или отрицательной оценкой, существующей в обществе, следовательно, социальная идентичность может быть положительной или отрицательной.

4. Оценка собственной группы индивидом определяется во взаимоотношениях с некоторыми другими группами через социальное сравнение ценностно-значимых качеств и характеристик. Сравнение, результатом которого становится положительное отличие своей группы от чужой, порождает высокий престиж, отрицательное – низкий.

Из этих постулатов выводится ряд взаимосвязанных друг с другом следствий.

1. Индивиды стремятся к достижению или сохранению позитивной социальной идентичности.

2. Позитивная социальная идентичность в большой степени основана на благоприятных сравнениях собственной группы (ингруппы) с несколькими релевантными внешними группами (аутгруппами): ингруппа должна

восприниматься как позитивно отличная от релевантных аутгрупп. Так, студенту, воспринимающему себя членом своей группы (ингруппы), для формирования позитивной социальной идентичности необходимо осознавать, что его группа по каким-то параметрам (успеваемости, спортивным достижениям, дружеским отношениям и т. д.) лучше других групп (аутгрупп). При этом сравнение он будет делать не по вертикали (свой третий курс с первым или пятым), а по горизонтали (свой третий - с другими третьими), так как именно эти группы релевантны его ингруппе.

3. Так как позитивная оценка своей группы возможна лишь как результат ее сравнения с другими группами, а для такого сравнения нужны отличительные черты, то члены группы стремятся дифференцировать, отделить свою группу от любых других групп. Особенно важна такая дифференциация для тех групп, которые не определены формально, но, тем не менее, реально существуют. Так, стремление некоторых групп молодежи отличаться от поколения консервативных взрослых зачастую приводит к нетрадиционным формам одежды, прически, образованию молодежного сленга и т. п.

4. Существуют, по меньшей мере, три класса переменных, которые оказывают влияние на межгрупповую дифференциацию в конкретных социальных ситуациях:

- во-первых, индивиды должны осознавать принадлежность к группе как один из аспектов своей личности, субъективно идентифицировать себя с релевантной им группой. И если половая идентичность осознается, как правило, автоматически, уже в раннем детстве, то принадлежность, например, к социальному классу может не входить в «Я-образ» на протяжении всей жизни. В таком случае дифференциации и сравнения по классовому признаку (а также других форм поведения, связанных с классовой идентификацией) не происходит;
- во-вторых, социальная ситуация должна быть такой, чтобы имели место межгрупповые сравнения, которые дают возможность выбора и оценивания релевантных качеств. Не все межгрупповые различия имеют одинаковую значимость. Например, для больших групп в одной социальной ситуации

наиболее значимым признаком является цвет кожи, в другой - язык, в третьей исповедуемая вера, в четвертой – классовая принадлежность и т. д.;

- в-третьих, ингруппы не сравнивают себя с каждой мысленно доступной аутгруппой; аутгруппа должна восприниматься как релевантная для сравнения. Сходство групп, их близость и ситуационные особенности — вот некоторые из переменных, которые определяют сопоставляемость с аутгруппой.

5. Цель дифференциации – сохранить превосходство над аутгруппой (или достигнуть его) по некоторым параметрам. Следовательно, любой акт дифференциации будет в значительной мере актом соперничества. Такое соперничество требует сравнения по значимым признакам. В этих условиях можно предсказать возникновение межгруппового соперничества, которое может и не зависеть от объективных конкурентных взаимоотношений между группами. Так, в высших учебных заведениях среди студенческих групп можно наблюдать непреходящее выяснение вопроса: чья группа лучше? Одни считают себя самыми дружными, другие - самыми сильными, третьи - самыми активными и т. д., хотя такое «соперничество» не дает никакой реальной выгоды и не имеет под собой никакой реальной основы, так как его цель - поиск позитивных отличий.

6. Когда социальная идентичность не удовлетворяет членов группы, они стремятся либо покинуть группу, к которой в данный момент принадлежат, и присоединиться к более высоко оцениваемой ими группе, либо сделать так, чтобы их настоящая группа стала позитивно отличной от других [25, 26, 68].

Таковы основные характеристики социальной идентичности, которая вместе с личностной идентичностью (осознаваемыми индивидуальными особенностями) образует единую когнитивную систему – «Я-концепцию». В целях приспособления к различным ситуациям «Я-концепция» регулирует поведение человека, делая более выраженным осознание либо социальной, либо личностной идентичности. Большая выраженность в самосознании социальной идентичности влечет за собой переход от межличностного поведения к межгрупповому. Основной чертой последнего является то, что оно контролируется восприятием себя и других с позиции принадлежности к социальным категориям. Как только на первый план в

«Я-концепции» выходит социальная идентификация, личность начинает воспринимать себя и других членов своей группы как имеющих общие, типичные характеристики, которые и определяют группу как целое. Это ведет к акцентуации воспринимаемого сходства внутри группы и воспринимаемого различия между теми, кто относится к разным группам.

Выделение в «Я-концепции» подструктур (или разных уровней самокатегоризации) является одним из важнейших пунктов концепции Тэшфела и Тэрнера. Деление поведения на межличностное и межгрупповое означает, что в первом случае люди действуют как индивиды, а во второй – как члены группы.

Идея о наличии двух аспектов идентичности – ориентированного на социальное окружение и на уникальность проявлений человека – нашла отражение в работах многих представителей различных теоретических направлений. В современной психологической системе знаний утвердилась точка зрения о существовании двух типов идентичности:

- социально заданной идентичности, т.е. **социальной идентичности**;
- отражающей индивидуальное в человеке, т.е. **личностной (персональной) идентичности**.

В современной научной литературе все чаще встречается понятие «**личностная идентичность**». В контексте последних социальных изменений усиливается интерес к проблеме выбора, самовыражения. В западной культуре свобода самовыражения и выбора традиционно ассоциируется с проблемой личностной идентичности.

Личностная идентичность должна иметь двойную характеристику на основе субъективно-объективного принципа. Эта ситуация достаточно хорошо охватывается понятием «ценности», которые создают идентичность одного человека или группы (Э. Дюркгейм, С. Московичи, Ш. Тейлор). Идентичность субъекта зависит от того, как он сам себя интерпретирует, что для него является ценностью. Личностная идентичность индивида анализируется с трех точек зрения:

- место в отношениях с другими людьми (социальные роли);

- качества, которыми индивид наделяет себя (компетентность, привлекательность, интеллект и т.д.);
- самооценки (хороший – плохой и т.д.).

Теоретические традиции исследования личностной идентичности связаны со школой символического интеракционизма (М. Кун и Т. Маркпартленд) [37] и основывается на положении о том, что «Я-концепция» формируется при принятии точки зрения значимых других о себе. Личностная идентичность (ego-идентичность) – результат соединения социальных ролей индивида и его психологических диспозиций с теми моделями личности, которые считаются одобряемыми в культуре, к которой принадлежит индивид.

Социальная идентичность - отождествление индивидом себя с той или иной социальной группой – одна из важнейших составляющих образа-Я, отвечающая на вопрос о том, что есть человек в социальном смысле. Согласно Тэшфелу, личностная и социальная идентичность – это равнозначные структуры, первая из которых представляет самоопределение человека в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт, а вторая – в терминах принадлежности человека к различным социальным категориям (полу, этносу, профессиональной группе). Понятие социальной категоризации было введено Тэшфелом для решения вопроса о противоречивости групповых и личностных аспектов в человеке. Все отношения между людьми Тэшфел располагал на континууме, полюса которого составляют межличностные отношения, полностью определяемые индивидуальными характеристиками участников, и межгрупповые, отношения между представителями конкретных и ясно различимых групп, полностью обусловленные фактом их группового членства.

В теориях Г. Тэшфела и Дж. Тернера личностная и социальная идентичность рассматриваются как взаимоисключающие категории. Так, в теории Г. Тэшфела подчеркивается, что в зависимости от ситуации может актуализироваться либо личностная, либо социальная идентичность. Основной механизм, который запускает процесс актуализации той или иной идентичности, представлен мотивационной структурой, ориентированной на достижение

личностью позитивной самооценки. Человек будет прибегать к межгрупповым формам поведения (актуализируя социальную идентичность), если это кратчайший путь к достижению позитивной самооценки. В случае если человек может достичь ее на уровне межличностного общения (актуализируя личностную идентичность), ему нет нужды переходить к противоположным формам поведения [68, 87, 88].

Дж. Тернер от мотивационно-когнитивных оснований теории социальной идентичности перешел к собственно когнитивным основам в своей теории самокатегоризации (самокатегоризация – когнитивное группирование себя с некоторым классом идентичных объектов). Социальная идентичность – это «знание индивида о том, что он принадлежит к определенной группе, и эмоциональная значимость для него группового членства».

Процесс социальной категоризации – процесс распределения социальных ролей и объектов по группам – необходим человеку для систематизации своего опыта и одновременно для ориентации в своем социальном окружении, определения своего конкретного места в обществе. Одним из базовых постулатов его теории является выделение трех уровней самокатегоризации [68, 85-88]:

- самокатегоризация себя человеческого существа (человеческая идентичность);
- групповая самокатегоризация (социальная идентичность);
- личностная самокатегоризация (персональная, или личная идентичность).

Особое внимание Тэшфел и Тернер уделяли межгрупповым формам поведения, в том числе межгрупповым конфликтам, когнитивным детерминантам напряженности и предвзятости в отношениях между группами. Теория социальной идентичности рассматривает межгрупповую дискриминацию, т.е. установление межгрупповых различий, позитивно валентных в пользу собственной группы, как проявление потребности человека в позитивном самоотношении и самоуважении.

Основным процессом, «запускающим» актуализацию и развитие

социальной идентичности, является процесс межгрупповой дифференциации или оценочного сравнения. Сравнение идет с похожими, близкими, релевантными группами. В процессе сравнения задействованы не все параметры групп, а лишь ценностно-значимые качества и характеристики. Позитивная социальная идентичность оказывается основанной на положительных, благоприятных отличиях своей группы от других, имеющих социальную значимость для субъекта сравнения

Когда индивид оказывается включенным в низкостатусную группу, он использует различные стратегии, направленные на сохранение или достижение позитивной социальной идентичности:

- 1) индивидуальная мобильность, которая включает все виды попыток члена низкостатусной группы покинуть ее и присоединиться к высокостатусной;
- 2) социальное творчество, которое заключается в переоценке самих критериев сравнения;
- 3) социальная конкуренция как прямое приписывание желательных характеристик своей группе и противопоставление их группе сравнения.

Тэшфел выделяет три шага на пути познания человеком собственной идентичности:

- первый шаг: социальная категоризация — упорядочивание социального окружения в терминах группировки личностей способом, который имеет смысл для индивида;
- второй шаг: социальная идентификация — процесс, посредством которого индивид помещает себя в ту или иную категорию;
- третий шаг: социальная идентичность — получение некоторого итога — полного социального отождествления индивида [86].

Более полно идентификация с группой рассматривается в трех плоскостях:

- когнитивной — знание о моей принадлежности к группе,
- ценностной — наличие позитивных или негативных коннотаций принадлежности к данной группе,

- эмоциональной — принятие либо «своей», либо «чужой» группы на основании двух первых показателей.

По мнению Тэшфела, в случае, если индивид принадлежит одновременно ко многим группам, он выбирает наиболее значимую группу, которая особенно важна для выработки взгляда на мир. При этом возникает задача сортировки групп для обнаружения индивидом для себя такой организации социального мира, в которой он усматривает свой путь восприятия себе и других, а значит свой путь поведения и действия. При этом существуют угрозы конфликта принадлежностей, когда сложно решить вопрос о том, какая же группа более значима.

Таким образом, для человека всегда характерно стремление сохранить позитивную социальную идентичность и обеспечить гармонию образа социального Я. В этом случае мир воспринимается как сбалансированный. Если возникает дисгармония собственного образа и окружающего мира, то это препятствует адекватному поведению в этом мире, а сам образ социального мира начинает разрушаться. Так, в условиях радикальных социальных преобразований и часто сопутствующей им нестабильности общества возникает кризис идентичности. Его можно определить как особую ситуацию массового сознания (и, естественно, сознания отдельного индивида), когда большинство социальных категорий, посредством которых человек определял себя и свое место в обществе, кажутся утратившими свои границы и свою ценность. Одновременно происходит и переоценка своей группы принадлежности, и своего места в ней, а как результат — переоценка и самой ситуации в обществе в целом.

Таким образом, процесс формирования идентичности сопровождает человека на протяжении всей его жизни, этот процесс — важнейшее содержание социализации.

Идентичность является динамическим образованием личности и представляет собой процесс и результат переживания человеком своего Я как принадлежащего себе. Социальная идентичность - отождествление индивидом себя с той или иной социальной группой. Социальная идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания принадлежности к

социальной группе (или группам) вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

В своей работе мы опирались на идеи Н.Л. Ивановой, которая выделила три основных этапа формирования социальной идентичности в процессе обучения в вузе:

1 этап: период осмысления «приписной» идентичности – 1, 2 курсы, когда на основе вхождения в новую социальную и профессиональную среду студенческая идентичность из аскриптивной характеристики переходит во внутренне принятую, осознанную, эмоционально окрашенную характеристику. Это нестабильный этап, связанный с адаптацией к новой социальной роли студента. Суть его заключается в становлении студенческой и предвосхищении педагогической идентичности.

2 этап: период приобретенной идентичности и подготовки к новому витку развития – 3 курс, когда на основе осознания требований социальной роли и собственных возможностей удовлетворения этих требований происходит осознание достижений, которые сделаны благодаря собственным усилиям. В этот период конструктивные схемы находятся в наиболее стабильном состоянии, поскольку субъект получает наибольшее удовлетворение от восприятия себя в рамках данной идентичности. Этому периоду соответствует стратегия социальных изменений (изменение статуса группы). Это период стабилизации студенческой идентичности.

3 этап: период новой дестабилизации – 4, 5 курсы, когда на основе осознания спектра ролей, усвоенных в ходе профессионализации, происходит осознание новых целей и перспектив, а также тех требований, которым необходимо следовать в соответствии с этими целями. Под влиянием профессионализации, особенно педагогической практики, происходят осознание недостаточности позиции студента, предвосхищение новых требований, разбалансировка сложившейся идентификационной структуры. В этот период преобладают стратегии социального творчества и соревнования. Это второй нестабильный период, суть которого заключается в переходе от студенческой к

педагогической идентичности. Процесс формирования идентичности завершается построением реализованной идентичности [25].

1.2. Виды социальной идентичности

1.2.1. Профессиональная идентичность

Одной из наиболее важных в студенческом возрасте становится **профессиональная идентичность**. Обретение профессиональной идентичности является чрезвычайно важной частью профессионального становления специалиста. Сформированная профессиональная идентичность служит надёжной системой координат для осмысления как профессионального, так и личного опыта.

Понятие «профессиональная идентичность» разрабатывается в следующих аспектах:

- в изучении становления и развития профессионала;
- в обосновании сущности и динамики профессиональной идентичности в контексте самоопределения, самоорганизации и персонализации;
- в описании психологической природы профессиональной идентичности.

Профессиональная идентичность - это объективное и субъективное (т.е. данное в переживании) единство с профессиональной группой, делом, которое обуславливает преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности.

Начальный этап профессионализации (выбор сферы деятельности, поиск своего места в профессиональном сообществе, социальная адаптация и самореализация как эффективно работающего члена общества) трактуется исследователями как ключевой, зачастую определяющий весь ход дальнейшей жизни человека. Важной составляющей этого этапа является период обучения в вузе, где будущий специалист получает необходимые знания и умения, знакомится со старшими коллегами: уточняет свое исходное представление о той

деятельности, которой он решил посвятить себя, поступая в данное учебное заведение. Период студенчества не прост как в профессиональном, так и в личностном плане. Именно на рубеже поздней юности и ранней зрелости молодой человек должен решить вопрос о приоритетности своих жизненных ценностей, наметить ближайшие и перспективные цели «попробовать», «проверить» себя в различных ситуациях.

Профессиональная идентичность складывается на достаточно высоких уровнях овладения профессией и выступает как устойчивое согласование основных элементов профессионального процесса.

Сущность профессиональной идентичности студентов заключается в самостоятельном и ответственном построении своего профессионального будущего. Профессиональная идентичность студентов предполагает:

- высокую готовность смысловых и регуляторных основ поведения в ситуациях неопределенности приближающегося профессионального будущего;
- осуществление личностного, парадигмального, инструментального (психотехнического) и ситуативного самоопределения;
- приобретение опыта, интеграцию в профессиональное сообщество, формирование и рефлексия представления о себе как специалисте (сформированный адекватный образ Я).

Важными условиями достижения профессиональной идентичности являются социальная практика взаимодействия с другими и с собой, личностное включение студента в освоение профессиональной деятельности, профессиональный опыт самостоятельной деятельности студента в процессе обучения, использование диалогического подхода.

Профессия, как исходная для становления профессиональной идентичности не имеет таких выраженных естественных дифференцирующих признаков как, например, пол для половой идентичности, этнос для этнической. В связи с этим повышается значимость внутренней работы по обнаружению этих признаков, а с другой стороны, возрастает роль других людей, которые бы замечали эти признаки и признавали их. Кроме того, в отличие от пола и этноса, профессия

такое исходное, которое предусматривает специальную целенаправленную, обществом организованную подготовку и выполняется за определенное вознаграждение. Ни пол, ни этнос не предусматривают решение проблемы идентичности в связи с такими категориями как пригодность или готовность.

Сопоставление профессии, профидентичности, профпригодности, и профессиональной готовности возможно в координатах человеческой активности: профессия соответствует уровню внешней активности и представляет профессиональную (обычную) занятость чем-то, профидентичность соответствует уровню внутренней активности, проявляется в личностной значимости профессиональной активности для человека, т. е. является содержанием, тогда профпригодность и профессиональная готовность соответствуют формам проявления активности, при этом профпригодность является низшей формой активности, т. к. для определения требуется выявление ситуативно обусловленных профессионально-дифференцирующих признаков, а профготовность является высшей формой активности, т. к. для её определения требуется выявление осознаваемых профессионально-дифференцирующих признаков.

Профессиональная идентичность связана с нравственными профессиональными ориентирами, выражающимися в ощущении ответственности и в переживании собственной профессиональной самоэффективности [25], убежденности людей в возможности реализовать свой потенциал, интеллектуальные ресурсы в профессиональной деятельности.

Таким образом, профессиональная идентичность - это результат процессов профессионального самоопределения, персонализации и самоорганизации, проявляющийся в осознании себя представителем определенной профессии и профессионального сообщества, определенная степень отождествления/дифференциации себя с Делом и Другими, проявляющаяся в когнитивно-эмоционально-поведенческих самоописаниях Я.

Одним из источников является профессиональное образование в высшем учебном заведении, содержание которого определяют нормативные

государственные документы об образовании. Так, обучавшийся на определенном факультете и получивший диплом специалист воспринимается как профессионально идентичный своей профессии.

Для становления профессиональной идентичности важное значение имеет ритуализация в профессиональном поведении (например: защита дипломов, диссертаций, выступление на конференциях).

В окончательно устойчивом варианте профессиональная идентичность складывается только на достаточно высоких уровнях овладения профессией и личностной зрелости, выступает как устойчивое согласование основных элементов профессионализации. Полное изменение профессиональной идентичности возможно и даже достижимо для взрослого человека за относительно короткие интервалы времени при смене: Дела, Профессионального сообщества и Образа Я. Если изменяется одна из составляющих, то возможно лишь частичное изменение профидентичности.

Работы в области динамики профессиональной идентичности [25, 26, 36] показывают, что студенты 1 – 3 курсов обладают диффузной идентичностью, поэтому профессиональная идентичность формируется лишь на основе прогнозирования своих реальных профессиональных возможностей в педагогической профессии в плане реализации потенциала индивида и удовлетворения его потребностей.

Таким образом, профессиональное становление должно включать в себя период ученичества, который позволяет сосредоточиться на основных требованиях профессии и профессионального сообщества, а также на своих собственных возможностях.

На старших курсах появляется и больше ответов, в которых выражаются перспективные представления о себе. Увеличивается доля ответов, связанных с широкой идентичностью типа: «Я – житель Европы, Земли, человек». Социальные процессы, происходящие в обществе, нашли свое отражение в представленных результатах. Согласно результатам, полученным Л.Н. Ивановой, в ответах студентов младших курсов высокий процент национальной и религиозной

идентичности, старших курсов – гражданской идентичности и восприятие себя собственником.

Проводимое нами на протяжении 2005-2007 гг. исследование профессиональной идентичности студентов БГПУ им. М.Танка, в котором приняли участие 386 человек, позволило выявить «долю» профессиональной составляющей в социальной идентичности студентов. Нами была использована методика изучения самосознания Куна-МакПартленда. В результате контент-анализа ответов респондентов на вопрос «Кто я такой?» выделялись параметры, включающие характеристики «педагог», «профессиональный педагог», «будущий педагог», «химик» («физик», «математик», «психолог» и т.п.). Затем результаты обрабатывались и сопоставлялись с помощью качественно-количественного анализа.

При анализе полученных результатов были подсчитаны средние показатели для каждого из курсов (таблица 1.)

Таблица 1.1 – Средние показатели характеристики «Я – педагог»

Курс	Среднее количество баллов
1 курс	0,36
2 курс	0,48
3 курс	0,48
4 курс	0,42
5 курс	0,66

Анализ данных показал, что идентификация себя с профессиональной группой педагогов у студентов при переходе от курса к курсу постепенно увеличивается. Однако следует отметить низкую идентификацию себя с профессиональной группой педагогов у студентов первого курса. Причем ежегодно количество первокурсников, идентифицирующих себя с профессией педагога, снижается. Так, проведенное в 2008 году социально-психологическим центром БГПУ совместно с центром социологических исследований проблем студенческой молодежи БГПУ анкетирование, в котором приняли участие 1024

студента 1-го курса позволило выявить и проанализировать мотивы поступления студентов в педагогический вуз. Можно было выбрать не более трех вариантов ответа.

Таблица 1.2– Мотивы поступления в БГПУ им. М. Танка

Чем Вы, прежде всего, руководствовались, поступая в БГПУ?	Количество человек (в %)
Стремлением получить высшее образование	68,3
Желанием приобрести избранную специальность	50,9
Советами родителей, учителей, друзей	16,7
Был невысокий конкурс, легко было поступить	16,0
Желание способствовать впоследствии социально-экономическому и культурному прогрессу своей страны	12,7
Ничем особенным не руководствовался, все произошло случайно	10,5
Престижностью вуза и избранной специальности	9,0
Уверенностью в том, что приобретенная специальность обеспечит хорошее материальное положение в будущем	8,4
Желанием весело проводить время	7,6
Свой ответ	5,1

Наибольшее количество студентов (68,3%), согласно результатам исследования, указывает стремление получить высшее образование в качестве основного мотива поступления в БГПУ им. М. Танка. Значительное, но меньшее по сравнению с первым, число участников исследования поступили в БГПУ с желанием приобрести избранную специальность педагогического профиля (50,9%). Очевидно, что некоторые студенты поступили в БГПУ лишь с желанием иметь высшее образование без желания в дальнейшем работать по специальности, т.е. в отсутствии достаточной мотивации. Особенно беспокоит тот факт, что на

отдельных факультетах в 2,5 раза больше студентов, стремящихся получить высшее образование, чем желающих приобрести избранную специальность. Таким образом, только чуть больше половины студентов первого курса, принявших участие в исследовании, имели адекватную мотивацию на момент поступления в вуз. К этой группе мотивов можно отнести также желание способствовать социально-экономическому и культурному прогрессу своей страны после окончания обучения в качестве специалиста. Данный мотив как причину поступления указали 12,7% от общего числа участников исследования.

К группе неадекватных мотивов, указанных участниками исследования можно отнести следующие: советы родителей, учителей, друзей (16,7%), наличие невысокого конкурса и соответственно отсутствие особенных трудностей при поступлении (16,0%), желание весело проводить время (7,6% по всей выборке). Около десяти процентов от всех участников исследования указывают на отсутствие мотивации поступления в БГПУ и случайность поступления именно в данный вуз. 8,4% в качестве мотива поступления в БГПУ им. М. Танка указали наличие уверенности в материальном благосостоянии в будущем после получения специальности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости проводить серьезную работу по усилению и развитию профессиональной мотивации студентов.

Структура профессиональной идентичности имеет уровневую организацию. В уровнях профессиональной идентичности возможна такая иерархия:

- осознание дальней и ближней профессиональных целей, стремление понять свое дело, овладеть им в полном объеме, освоить все трудовые функции (профессиональный опыт);
- определение структуры профессиональных отношений и поиск своего места в них (профессиональное общение);
- установление профессиональных контактов, вхождение в профессиональное сообщество.

Профессиональная идентичность - практическая реализация выбранных профессиональных целей, самостоятельное и осознанное выполнение

деятельности, формирование своего индивидуального стиля деятельности, формирование определенного круга профессиональных контактов, интенсификация процесса профессионального общения.

1.2.2. Гендерная идентичность

Гендерная (полоролевая) идентичность – это особый вид социальной идентичности, сосуществующий в самосознании человека наряду с профессиональной, этнической и др. самоидентификациями.

И.С. Кон [34] определяет половую идентичность (я - женщина, я - мужчина) как результат сложного биосоциального процесса, соединяющего онтогенез, половую социализацию и развитие самосознания. Половая идентичность строится как на образе тела, так и на поведенческих и характерологических особенностях. И.С. Клецина [32] считает, что половая принадлежность - это первая категория, в которой ребенок осмысливает свое собственное «я». В любом обществе от разнополых детей ожидают разного поведения и по-разному обращаются с ними, в соответствии с этим мальчики и девочки ведут себя по-разному. Гендерная социализация начинается буквально с момента рождения, когда родители и другие взрослые, определив паспортный пол младенца, начинают обучать его гендерной роли.

Гендерная роль - дифференциация деятельности, статусов, прав и обязанностей индивидов в зависимости от их половой принадлежности. Гендерные роли - вид социальных ролей, они нормативны, выражают определенные ожидания, проявляются в поведении. На уровне культуры они существуют в контексте определенной системы половой символики и стереотипов маскулинности и феминности.

Существующие в обществе гендерные стереотипы (стандартизированные представления о моделях поведения и чертах характера, соответствующие понятиям «мужское» и «женское») оказывают большое влияние на процесс социализации детей, во многом определяя его направленность. Все описываемые в литературе гендерные стереотипы можно объединить в три группы.

Первая группа - стереотипы маскулинности - феминности. Эти стереотипы полярно и иерархически противопоставляют мужчин и женщин: мужчины доминантны, независимы, компетентны, самоуверенны, агрессивны и склонны рассуждать логически; женщины покорны, зависимы, эмоциональны, конформны и нежны.

Вторая группа гендерных стереотипов касается закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом. Для женщин главными социальными ролями являются семейные роли (мать, хозяйка), а для мужчин профессиональные. Мужчин принято оценивать по профессиональным успехам, женщин – по наличию семьи и детей.

Третья группа гендерных стереотипов связана с различиями в содержании труда. Удел женщин – это экспрессивная сфера деятельности, где главным является исполнительский и обслуживающий характер труда. Инструментальная сфера – это область деятельности для мужчин, где главным является творческий, созидательный, руководящий труд. Наиболее распространенные гендерные стереотипы усваиваются в детстве благодаря институтам социализации, в качестве которых выступают родители, сестры, братья, сверстники, школа, средства массовой информации.

Многочисленные исследования подтверждают, что в большинстве культур больше свободы, власти и ценности приписывается мужской роли. И неудивительно, что «Я-концепции» женщин имеют в целом тенденцию быть менее положительными, чем «Я-концепции» мужчин, т.к. женский стереотип содержит меньше социально одобряемых характеристик [47].

Итак, конкретизируем основные моменты, касающиеся выделения специфики гендерной идентичности как составляющей социальной идентичности личности.

1. Гендерная идентичность относится к числу наиболее стабильных, как правило, не подлежащих выбору идентификаций человека.

2. В современной литературе, посвященной проблемам исследования гендерной составляющей личности, исходя из идей социально-конструк-

тивистской парадигмы, гендерная идентичность понимается как социальный конструкт. Она активно конструируется субъектом на протяжении собственной жизни, в ходе социального взаимодействия с другими людьми и сравнения себя с ними.

3. Гендерная идентичность начинает конструироваться с рождения ребенка, когда на основании строения его наружных половых органов определяется его/ее паспортный (гражданский, акушерский) пол. С этого начинается процесс гендерной социализации, в ходе которого ребенка целенаправленно воспитывают таким образом, чтобы он соответствовал принятым в данном обществе представлениям о «мужском» и «женском». Именно на основании существующих в обществе эталонов формируются представления ребенка о собственной гендерной идентичности и роли, его поведение, а также самооценка.

4. Личность, конструируя гендерную идентичность, строит не только свой собственный образ, но и образ группы, к которой она принадлежит или не принадлежит. Конструктивистский потенциал гендерной идентичности заключается в том, что осознание человеком своей принадлежности к гендерной группе и эмоциональная значимость для него этой группы обуславливают построение «образа Я» и «образа групп» в конкретных социальных условиях.

5. Гендерная идентичность при этом предстает как многоуровневая, сложноорганизованная структура, включающая в себя основной (базовый) и периферические комплексы характеристик.

В структуре гендерной идентичности можно выделить три компонента:

- когнитивный — (познавательный) осознание принадлежности к определенному полу и описание себя с использованием категорий мужественности-женственности. Это образ Я как мужчины или женщины, осознание степени типичности – нетипичности черт как представителя гендерной группы;

- аффективный (оценочный), предполагающий оценку психологических черт и особенностей ролевого поведения на основе их соотнесения с эталонными

моделями маскулинности-фемининности (понятия «позитивная и негативная идентичность» касаются именно оценочного компонента);

- поведенческий (конативный), самопрезентация себя как представителя гендерной группы, а также способы разрешения кризисов идентичности на основе выборов способов поведения в соответствии лично значимыми целями и ценностями.

6. Достижение гендерной идентичности не обусловлено реально выполняемыми ролями, связанными с полом. Идентичность мужчин и женщин выступает как производная от процесса исследования и выбора, в сферах, составляющих основу потенциальной (планируемой) деятельности.

1.2.3. Гражданская идентичность

Гражданская идентичность является базовой ценностью в многонациональном государстве. Гражданская идентичность как осознание человеком своей причастности к сообществу граждан того или иного государства - важная часть механизма функционирования политической структуры, фундамент политической жизни и сознания общества. Вопрос о том, в какой мере население того или иного государства считает себя его гражданами, а значит, лояльно по отношению к нему, - важнейший фактор политической стабильности общества. Учитывая важнейшую роль этнического фактора в распаде СССР и постсоветском политическом развитии, существует необходимость анализа проблем новой гражданской идентичности в широком этнополитическом контексте.

Проблема соотношения гражданской и этнической идентичности проявилась в ходе распада СССР и формирования суверенитета новых государств. Несомненно, она имеет определенные исторические предпосылки, связанные с особенностями советской этнонациональной ситуации. Так, распад Российской Империи произошел в значительной мере под воздействием этнического фактора. Большевикам удалось реинтегрировать большую часть дореволюционной России

не только силой. Декларативно провозгласив равенство народов, их добровольный союз в рамках нового государства, новая власть привлекла на свою сторону значительную часть нерусского населения. Естественно, что сложившаяся в СССР этнополитическая ситуация в значительной мере определяла характер гражданской и этнической идентичности его населения. Обе эти идентичности имели сложный, неоднозначный характер, что проявлялось и в советском гражданском самосознании. Формально в СССР существовало как бы двойное гражданство - общесоюзное и республиканское, хотя от последнего правовое положение людей зависело мало.

Заложенный еще советской национальной политикой принцип «одна этнонация - одно государство», согласно которому «национальные» республики были соотнесены с определенной «коренной» (титульной) нацией-этнотомом, в постсоветской этнополитической ситуации практически повсеместно стал доминирующим. Именно это предопределяет этнические различия в становлении новой гражданской идентичности на постсоветском пространстве: у большинства титульного населения этот процесс проходит относительно благоприятно, для большинства же нетитульного населения новых независимых стран пережили идентификационный кризис. Вместе с тем содержание и глубина этого кризиса заметно различались в каждом из постсоветских государств, что во многом определяется их этнонациональной политикой [18, 35].

В Беларуси проводится политика, направленная на признание равных прав всех граждан республики, независимо от их национальности (которая, кстати, не фигурирует в паспорте), вероисповедания, цвета кожи. Большинство наших студентов прожили свою сознательную жизнь именно в Беларуси, поэтому не существует таких сложностей в формировании гражданского самосознания, как во многих других постсоветских республиках.

Гражданское самосознание – это процесс осознания личностью себя как гражданина определенного государства, сопряженный с переживаниями этой принадлежности в виде определенного спектра чувств и эмоционально-ценностного отношения к себе как члену данной социальной общности,

детерминирующих социальное поведение. Идентичность – это результат процесса самосознания, и, говоря о множестве аспектов социальной идентичности, можно выделить и осознание своей принадлежности к социальной группе граждан данного государства со спектром вытекающих отсюда способов самореализации в данном обществе, отношении к нему и т.д.

Гражданское самосознание – динамичное образование. Мировая история является свидетельством как высочайших устремлений духа, готовности к жертвенности ради защиты государства, ценности и идеалы которого разделяются личностью, до экстремистских и террористических действий граждан, стоящих на антагонистичных государству позициях. Поэтому диагностика актуального состояния гражданского самосознания студенческой молодежи и осуществление специально организованных действий по его формированию и развитию – важная задача высших учебных заведений.

В реализации мероприятий по формированию и развитию гражданского самосознания необходимо активное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса: студентов, преподавателей, управления идеологической и воспитательной работы с молодежью, социально-психологической службы, студенческого актива общежитий и общественных молодежных организаций.

Гражданское самосознание студенческой молодежи – важная часть формирования социальной идентичности в студенческом возрасте.

Э. Эриксон выделяет три способа разрешения проблемы формирования идентичности молодого человека:

- 1) выбор и следование определенной идеологии;
- 2) объединение индивидуальных кризисов в групповые временные сдвиги, доходящие до коллективной «истерии» – то, что французский социолог Эмиль Дюркгейм отождествлял с аномией, т.е. социальной дезинтеграцией;
- 3) оригинальные деяния, разрешающие проблему формирования идентичности личностей, которые по тем или иным причинам не последовали

первому пути, но оказались достаточно сильны и организованы, чтобы успешно разрешить кризис идентичности самостоятельно [76].

Очевидно, что в благополучных стабильных обществах мировоззрение и гражданская позиция подавляющего большинства граждан формируются первым способом, т.е. при помощи идеологии. Эриксон рассматривал и как один из ключевых факторов процесса социального становления личности. Идеологическая структура социальной среды, по Эриксону, является исключительно важной для человеческого «Я» в юности, так как она позволяет упрощать мир и организовывать опыт в соответствии со своими конкретными возможностями и все большей вовлеченностью в события. В то же время, «именно через их идеологию социальные системы проникают в характер следующего поколения...».

Любой идеологический концепт, по мнению Эриксона, представляет собой готовый шаблон жизненных установок, оценок, суждений, который личность может усваивать более или менее произвольно. Идеологемы являются важным подспорьем для личности, находящейся в процессе освоения новых социальных ролей. При растущей вовлеченности в политические отношения идеология позволяет личности выстраивать упрощенную, но все же целостную картину мира и на ее основе организовывать опыт в соответствии со своими еще не полностью раскрытыми возможностями.

Эриксон приписывает идеологии функцию предоставления личности, находящейся в процессе становления, важных возможностей, среди которых следует выделить следующие:

- поддержание историко-географического образа мира как базиса для развития будущей идентичности молодого человека, а также предоставление личности перспективы будущего;
- возможность для демонстрации некоторого единообразия во внешности и поведении, дополняющего собственное индивидуальное осознание личностью образа себя;

- обеспечение некоторого весьма ощутимого соответствия между внутренним миром идеалов и зла, с одной стороны, и социальным миром с его целями и опасностями, с другой;

- побуждение к коллективному экспериментированию с ролями и правилами поведения;

- возможность более рациональной организации сексуальной жизни на основе убедительной для личности системы принципов;

- предоставление личности технологии отношений с лидерами, которые в качестве образца для подражания стоят вне амбивалентности детско-родительских отношений.

Без некоторой идеологической зрелости молодые люди страдают от спутанности целей, а это несет в себе опасность дестабилизации для всего общества. Поэтому роль идеологии связана с перенаправлением потенциала личностной активности из деструктивных сфер применения в созидательные. Таким образом, при помощи идеологии в процессе становления мировоззрения человека из его личностных конфликтов извлекается энергия, удовлетворяющая потребность времени в новом синтезе превалирующего образа мира, т.е. через идеологию человек вовлекается в формирование и воссоздание мировоззрения всего общества. Тем не менее, истинным критерием благополучно сформированной идентичности, согласно Э. Эриксону, выступает не идеологичность личности, а ее этическая способность, позволяющая обращаться с идеологиями творчески или же вообще обходиться без идеологии в принятии важнейших для себя решений. Такой признак социальной зрелости личности Эриксон характеризовал через понятие этического чувства, указывает на способность человека встать над идеологической убежденностью отрочества и морализмом детства [76].

Идеология – далеко не единственный фактор формирования мировоззрения и гражданской позиции личности. Не менее значимую роль в этом процессе играют такие социальные институты как семья, система образования, средства массовой информации, церковь, армия, политические партии, общественные

организации и т.д. Опыт политического участия гражданина и его общение в малых группах особенно важны, поскольку они способствуют более четкому оформлению и выражению политических ориентаций взрослых полноправных граждан. Активная реализация гражданами права на свободу мнений и высказываний является необходимым условием формирования сферы общественных дискуссий. Пространство общественных дискуссий, в свою очередь, является предпосылкой действенной демократии, а вместе с ней и развития культуры гражданского участия, столь необходимой для оформления жизнеспособной идеологии белорусского государства.

Итак, полноценная политическая интеграция общества не возможна без общих идей и ценностей, разделяемых всем народом. Сами по себе эти ценности иногда могут показаться банальными, выхолощенными, дискредитированными, поскольку их звучание ассоциируется с не вполне удачным опытом их реализации.

1.2.4. Национальная идентичность

Национальная идентичность – широкое социокультурное понятие. В него входят не только знания данного этноса о себе, но и знания, воспринятые от других, особенно родственных народов, полученные в результате длительного проживания совместно с ними на одной территории и других форм общения.

В национальной и этнической идентичности речь идет о различении «своих» от «чужих» на основании набора критериев, включающих в себя отношения со средой, с культурными традициями, с другими социальными группами.

В культуре человечества можно обнаружить как черты метакультуры, или культуры общечеловеческой, так и элементы национальных культур, служащие основанием для идентичности. Каждый народ имеет свою индивидуальную историю, обладающую оригинальными, неповторимыми чертами. История человечества проявляется через их историю отдельных народов. История

человечества - не безликий процесс, она конкретна и складывается из жизнедеятельности отдельных народов, каждый из которых имеет свое собственное «лицо».

Этнос — это народ, осознавший свою идентичность, ответивший на три вопроса:

- Кто мы такие и чем отличаемся от других народов?
- За что нас можно уважать?
- Как нам сохранить свое достоинство, независимость, самобытность?

Критерии, по которым можно определить своеобразие культуры любого этноса и идентичность каждого его представителя:

- «почва» (природная среда, вмещающий и кормящий ландшафт);
- «кровь» (антропологические черты: цвет кожи, форма носа, разрез глаз);
- язык как «дом бытия» (М. Хайдеггер), как средство осмысления и выражения смысловой, ценностной картины мира;
- менталитет (культурно-психологические стереотипы и обычаи поведения);
- художественная культура (искусство, праздники);
- быт (особенности кухни, одежды, оформления жилища);
- мифология (система ценностей и надежд, лежащая в основе идентификации).

Нация — это народ, осознавший свою идентичность и защищающий себя с помощью государства. Нация формируется на основе титульного для данного государства этноса, который подчиняет и ассимилирует другие этносы. Национальная культура опирается на поддержку государства и становится его «визитной карточкой» и основой идентичности. В национальной идентификации мы выделяем следующие критерии:

- территория с определенными границами;
- суверенитет, легитимность, признание нации высшей ценностью;

- единое культурное пространство и язык;
- национальная идея об исторической судьбе и предназначении нации (национальный миф);

- дух нации, менталитет и религия;
- традиции культуры, праздники и профессиональное искусство;
- символика государства: флаг, герб, гимн.

Национальная идентичность является результатом сложного, противоречивого процесса национальной идентификации. Поскольку в само понятие «нации» и, соответственно, «национального» может закладываться различный смысл, то и конечный результат может носить двойственный характер.

Этнос - устойчивая в своем существовании группа людей, осознающих себя ее членами на основе любых признаков, воспринимаемых как этнодифференцирующие.

Этнос - психологическая общность, позволяющая выполнять важные для каждого человека функции:

- ориентировать в окружающем мире, поставляя относительно упорядоченную информацию;
- задавать общие жизненные ценности;
- защищать, отвечая не только за социальное, но и за физическое самочувствие.

Человеку всегда необходимо ощущать себя частью «мы», и этнос — не единственная группа, в осознании принадлежности к которой человек ищет опору в жизни. Среди таких групп можно назвать партии, церковные организации, профессиональные объединения, неформальные объединения молодежи и т.п. Многие люди целиком «погружаются» в одну из подобных групп, но с их помощью стремление к психологической стабильности не всегда может быть реализовано. Опора оказывается не слишком устойчивой, ведь состав групп постоянно обновляется, сроки их существования ограничены во времени, самого человека могут исключить из группы за какой-то проступок. Всех этих недостатков лишена этническая общность. Это межпоколенная группа, она

устойчива во времени, для нее характерна стабильность состава, а каждый человек обладает устойчивым этническим статусом, его невозможно «исключить» из этноса. Именно благодаря этим качествам этнос является для человека надежной группой поддержки.

Этническая идентичность — составная часть социальной идентичности личности, психологическая категория, которая относится к осознанию своей принадлежности к определенной этнической общности. В ее структуре обычно выделяют два основных компонента — *когнитивный* (знания, представления об особенностях собственной группы и осознание себя как ее члена на основе определенных характеристик) и *аффективный* (оценка качеств собственной группы, отношение к членству в ней, значимость этого членства). Некоторые авторы выделяют и *поведенческий* компонент социальной идентичности, понимая его как реальный механизм не только осознания, но и проявления себя членом определенной группы, «построение системы отношений и действий в различных этноконтактных ситуациях» [63].

В многочисленных исследованиях доказано, что существует тесная внутренняя связь между позитивной групповой (этнической) идентичностью и аутгрупповой (межэтнической) толерантностью [85-88]. В то же время гиперидентичность со «своим» этносом в полиэтническом обществе сопровождается этноцентристскими стереотипами, предубеждениями по отношению к представителям других этнических групп и уклонению от тесного взаимодействия с ними.

Моноэтническая идентичность с чужой этнической группой или смена этнической идентичности возможна в случаях, когда в полиэтническом обществе «чужая» группа расценивается как имеющая более высокий экономический, социальный и т.д. статус, чем «своя». Моноэтническая идентичность с чужой этнической группой ведет к полной ассимиляции, т.е. принятию традиций, ценностей, норм, языка чужой группы вплоть до полного растворения в ней (при условии принятия индивида группой).

Сильная идентификация с обеими взаимодействующими группами ведет к

формированию **биэтнической идентичности**. Имеющие такую идентичность люди обладают особенностями обеих групп, осознают свое сходство с обеими культурами.

Множественная идентичность наиболее выгодна для человека, она позволяет ему использовать опыт одной группы для адаптации в другой, овладевать богатствами еще одной культуры без ущерба для ценностей собственной. Таких людей называют посредниками или мостами между культурами. Осознание и принятие своей принадлежности к двум этническим общностям благотворно сказывается и на личностном росте выходцев из межэтнических браков.

Возможна и слабая, четко не выраженная этническая идентичность как со своей, так и с чужой этническими группами — **маргинальная этническая идентичность**. В этом прискорбном случае человек колеблется между двумя культурами, не овладевая в должной мере нормами и ценностями ни одной из них. Подобные маргиналы, путаясь в идентичностях, часто испытывают внутриличностные конфликты. И именно поэтому внешне они могут быть агрессивно настроенными националистами — в пользу своей или в пользу чужой группы, в зависимости от того, которая из них имеет более высокий статус в обществе. Это обнаруживается в повседневной жизни, и это подтверждено результатами эмпирическими исследований.

Социально-психологический анализ феномена идентичности позволяет сделать некоторые обобщения:

1. Идентичность представляет собой внутреннюю структуру, интегрирующую отдельные аспекты личности в единое целое без потери их своеобразия.

2. Идентичность – это сложный интегративный феномен, который рассматривают как: чувство; сумму знаний о себе; поведенческое единство.

3. В отечественной психологии представления об идентичности традиционно развивались в рамках исследований самосознания (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, В.С.

Мерлин, В.С. Мухина, Л.С. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова и др.) [19, 25, 26, 34]. Существует модель изучения идентичности: сознание - самосознание - образ Я. В западной психологии решение проблемы идентичности ведется в рамках понятий «образ Я» - «Я-концепция» (Ч. Кули, Х. Ремшмидт, К. Роджерс, Э. Эриксон) [25, 26, 76].

4. Вопросы становления и развития идентичности являются актуальными на протяжении всего жизненного пути личности. Идентичность — динамичная структура, она развивается в процессе всей жизни человека, причем это развитие нелинейно и неравномерно, проходит через преодоление кризисов идентичности, может идти как в прогрессивном, так и регрессивном направлении.

5. Идентичность является социальной по происхождению, она формируется в результате взаимодействия индивида с другими людьми и усвоения выработанного в процессе социального взаимодействия опыта. Изменение идентичности также обусловлено изменениями в социальном окружении индивида.

6. Идея о наличии двух аспектов идентичности — ориентированного на социальное окружение и на уникальность проявлений человека нашла отражение в работах многих представителей различных теоретических направлений. В современной психологической системе знаний утвердилось мнение о существовании двух типов идентичности — социально заданной идентичности и отражающей индивидуальное в человеке, т. е. социальной идентичности и личностной (персональной) идентичности.

7. Обращение к категории идентичности открывает возможность увидеть механизмы связи между внутриличностной и социокультурной обусловленностью действий в ситуациях социального взаимодействия, понять противоречивость групповых и личных начал в человеке. Между личностной и социальной подструктурами идентичности имеют место противоречия. Достижение баланса между этими подструктурами свидетельствует о благополучном развитии личности, неразрешенные противоречия и конфликты способствуют возникновению кризиса идентичности.

8. Кроме деления идентичности на личностную и социальную составляющие, можно классифицировать это личностное образование и по другим основаниям. Так, в зависимости от сферы или вида социализации можно говорить о формировании гендерной, этнической, профессиональной, религиозной идентичности личности.

С учетом возрастных закономерностей становления и развития идентичности различают зрелую (сформировавшуюся) идентичность и незрелую, формирующуюся идентичность. В зависимости от степени принятия личностью себя речь может идти о позитивной и негативной идентичности. В зависимости от глубины переживаний процесса трансформации самоопределений можно говорить о кризисе идентичности или его отсутствии о кризисной или некризисной идентичности.

Для данного исследования наиболее адекватным является следующее понимание идентичности.

Идентичность является динамическим образованием личности и представляет собой процесс и результат осознания и переживания человеком своего Я как принадлежащего себе. Социальная идентичность – отождествление индивидом себя с той или иной социальной группой вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

2. ТРЕНИНГИ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Пояснительная записка

Процесс трансформации идентификационных структур студентов в ходе обучения не является монотонным и поступательным. Он имеет периоды пиков (скачков) и периоды накопления информации. Опираясь на результаты эмпирического исследования, Н.Л. Ивановой были проанализированы изменения социальной идентичности в связи с ценностно-смысловыми и мотивационными особенностями студентов с первого по пятый курс обучения в педагогическом вузе [25-27]. Результаты показывают, что наблюдаются изменения в социальной идентичности на протяжении пяти лет обучения.

В динамике идентичности с первого по пятый курс была отмечена тенденция к уменьшению этнической, локальной, религиозной идентичностей, а также к увеличению гражданской идентичности.. Наиболее значимо различаются в сторону увеличения с первого по пятый курс показатели: учебно-профессиональная позиции, деятельность, самооценка деятельности, самооценка общения. В сторону уменьшения с первого по пятый курс значимо различаются показатели: личностная идентичность, семейная идентичность.

Наиболее сильные изменения наблюдаются по отношению к восприятию своих профессионально-деловых качеств и перспектив: увеличивается количество ответов относительно самооценки деловых и коммуникативных качеств, пожеланий, связанных с деятельностью и общением. Н.Л. Ивановой было выявлено, что наиболее стабильной является идентичность студентов третьего курса. В этой группе наблюдаются высокий уровень самоидентификации с реальной группой (студент); концентрация идентификационных характеристик вокруг двух основных реальных групп (студент и будущий педагог); расширение области субъективного пространства; снижение веса национальной и локальной идентичности. Менее стабильными оказались 1 и 4 курсы, что позволяет говорить о более кризисной ситуации в эти периоды, которая стимулирует

идентификационные процессы.

Обращает на себя внимание тот факт, что с 1 по 5 курс происходит увеличение разброса характеристик. Если на 1 курсе большинство ответов было сосредоточено в отношении личностных качеств, то к 5 курсу картина меняется – появляются ответы во многих других графах. Уменьшение количества личностных характеристик от 1 к 5 курсу является следствием возрастания ориентации на деятельность.

Таким образом, смена идентичности происходит не сразу – требуется определенное время. Первокурсники получают удовлетворение от восприятия себя студентами, старшекурсники – от восприятия себя будущими педагогами. Это необходимо учитывать в практике подготовки студентов, подкрепляя и наполняя различным содержанием студенческую идентичность на первых курсах и развивая представления о себе как о педагоге на старших курсах.

При разработке тренинговых программ мы опирались на выделенные Н.Л. Ивановой *критерии сформированности социальной идентичности*:

- когнитивный (осознанная самоидентификация, представления о групповых нормах и собственном соответствии групповым требованиям);
- эмоциональный (позитивное отношение к своему групповому членству, а также к представителям своей общности);
- смысловой (осознание ценностей группового членства, стремление им следовать и их развивать) [25].

Предлагаемые программы отражают актуальные потребности будущих специалистов в обсуждении своей профессии, своего места в социуме, своей семейной истории и истории своей страны. Они могут модифицироваться в соответствии с конкретными потребностями группы, характером групповой динамики. Ведущий должен иметь опыт ведения тренинговых групп, а также знать собственные ответы на те вопросы, которые обычно возникают у начинающих специалистов.

Тренинг рассчитан на 4-х часовые занятия, однако возможно «уменьшение» или «укрупнение» смысловых блоков. Ведущий может выбрать наиболее

подходящие для группы упражнения из каждого занятия. Занятие «Знакомство» и «Завершение» должно присутствовать в каждом тренинге. Его необходимо модифицировать в соответствии с целями и задачами конкретной тренинговой группы.

2.1. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Занятие 1. Знакомство

Цель: знакомство участников группы, ознакомление с целями и задачами тренинга, начальное “погружение” в тему тренинга.

Содержание: создание благоприятных условий для работы группы. Разработка и принятие основных принципов работы в группе.

Ход занятия.

1. «Ключи».

Назначение: Выявление ожиданий, знакомство с целями и задачами тренинга. Развитие символического мышления, проработка и расставание с неадекватными представлениями, иллюзиями, обнаружение и «принятие» новых перспектив.

Инструкция: Тренер произносит небольшую вступительную «речь» в свободном режиме, например: “Сегодня мы собрались здесь впервые. В течение достаточно долгого периода мы будем работать в этой тренинговой группе. Я – ведущий группы, меня зовут... И прежде чем мы все познакомимся и начнем работу, я хочу вам рассказать о предлагаемой программе.

Данная программа рассчитана на начинающих специалистов социомных профессий. Здесь, в этой группе, мы сможем обсудить ключевые моменты вашей профессиональной деятельности, поделиться своими ожиданиями и тревогами, начать осваивать профессиональное пространство. Я предложу вам несколько тем для работы. Каждый из вас тоже может привнести важную для него тему в группу. Предполагается проработать следующие темы (ведущий может

перечислить их). Для того, чтобы понять, в каком поле мы начинаем работу, я предлагаю каждому подумать и ответить на следующие вопросы:

- Какие личные и профессиональные цели, задачи ты ставишь перед собой?
- Как ты узнаешь, что добился своих целей и решил поставленные задачи?

Ведущий демонстрирует участникам связку ключей, символически выражающую возможности что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя. Тот из участников, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того, как участник расскажет о своих целях, он передает связку следующему.

Во время высказывания участников о личных и профессиональных целях ведущий внимательно слушает и записывает цели и задачи участников, лучше всего – на флипчарте. После этого подводится резюме: соответствуют ли цели и задачи каждого из участников тем целям и задачам, которые стоят перед группой, адекватны ли ожидания. В группе могут быть люди, которые ничего не ждут, а готовы принимать все, что происходит и пытаться понять, подходит им «предлагаемое блюдо» или нет.

Сложности в работе могут возникнуть, если часть участников не знает и не понимает, что можно получить от тренинга (такое часто происходит в учебных студенческих группах). Тогда ведущему еще раз нужно рассказать о предлагаемом «меню», а также провести работу по мотивированию незамотивированных участников, рассказав, что они смогут приобрести для себя в процессе участия в тренинге.

2. "Маечки".

Назначение: знакомство участников тренинга.

Инструкция: Тренер может начать знакомство со слов: “В середине 60-х годов родилось движение хиппи, которые называли себя "дети-цветы". Они

носили майки, на которых был написан их главный жизненный лозунг. Если бы вы были хиппи, то какой лозунг или девиз вы бы написали на своей маечке?” Каждому участнику группы дается заранее подготовленный лист цветной бумаги, из которого вырезана "маечка". После этого каждому члену группы предлагается поместить на маечке, помимо лозунга, свое настоящее имя, ник или то имя, которым участник хотел бы называться на протяжении тренинга. После того, как все написали свои имена и лозунги, организуется процесс общения и знакомства в группе. Предлагается всем встать, прикрепить скотчем "маечку" к одежде и пообщаться в свободном порядке со всеми членами группы. Затем рекомендуется прикрепить "маечки" скотчем к стене до конца занятия (если есть возможность – до конца последнего занятия).

Вопросы для обсуждения:

1. Если бы ваши будущие ученики, потенциальные клиенты и т.д. увидели вашу маечку, что, на ваш взгляд, они бы подумали о Вас?
2. Если бы вы были работодателем взяли бы вы на работу такого специалиста?

3. Разработка и принятие принципов работы в группе.

Назначение: организация группового пространства для выработки норм и принципов работы в группе.

Инструкция: “В каждой группе существуют присущие только ей нормы, запреты и одобряемые правила поведения. Наша группа начинает свое существование, и нам необходимо выработать свои собственные нормы и правила. Конечно, можно было бы воспользоваться уже готовыми образцами. Однако их вырабатывал кто-то другой для своих собственных целей. Поэтому целесообразно, чтобы мы не пользовались готовыми групповыми нормами, а выработали их самостоятельно. Чрезвычайно важным является персонифицированное принятие принципов работы в группе, поэтому каждый из нас будет “примерять” к себе каждое правило и либо с ним соглашаться и принимать такую норму поведения, либо отвергать ее. В ходе нашей дальнейшей

работы правила могут быть скорректированы, мы можем добавить новые или отказаться от неработающих правил”.

4. «Отождествление с предметом».

Назначение: работа с проекциями, соприкосновение со своим внутренним миром.

Инструкция: всех участников просят закрыть глаза. В это время в центре круга выкладываются предметы (вещи, находящиеся в комнате; заранее подготовленные ведущим игрушки; личные вещи участников и т.д.). Участникам также сообщают, что они могут использовать все окружающее их пространство – мебель, предметы интерьера. Затем все участники встают и свободно передвигаются по комнате, и постепенно выбирают тот предмет, который показался им наиболее привлекательным. Если два или три человека захотят взять один и тот же предмет, они смогут использовать его по очереди. Затем участники, не торопясь, берут свой предмет. Если они выбрали какой-то предмет интерьера или, например, стену, они просто садятся на место в круг. Остальные предметы выносятся из круга.

После этого ведущий предлагает представиться друг другу от лица своих предметов. Ведущий начинает первый. После первого круга представлений предлагается поговорить друг с другом от лица своих предметов, задать какие-то вопросы, обсудить проблемы. Лучше, если первый вопрос задаст ведущий.

При наступлении паузы, можно «обновить поток отождествления», предложив обсудить профессиональное и личностное будущее своего предмета. Что с ним будет дальше в жизни? Как он устроится? Где? Как он сможет реализоваться? Как использует свои сильные стороны? В чем?

Закончить игру лучше в тот момент, когда большинству еще хочется ее продолжать. В заключение можно предложить каждому от лица своего предмета пожелать друг другу что-нибудь хорошее.

5. Мои потребности.

Назначение: выявить степень значимости профессиональной деятельности для участников тренинга.

Инструкция: “Упражнение выполняется в парах. Участникам следует договориться о сотрудничестве с теми людьми, к которым есть доверие и записать вопрос: “Без чего я не мыслю своей жизни?” Важно перечислить то, отсутствие чего в жизни сделает ее невыносимой (1, 2, 3...). После выполнения задания участникам предлагается поделиться своими открытиями в группе”.

Рефлексия: В процессе группового обсуждения следует обратить внимание студентов на то, присутствует ли в их индивидуальных списках профессиональная деятельность и какое место она занимает, т.е. насколько она для них важна.

6. Подведение итогов дня.

Назначение: групповая рефлексия занятия.

Инструкция. “Давайте каждый поделится тем опытом, который он сегодня приобрел. Что было для Вас полезным? Что понравилось? Что вызывало раздражение? Важно, чтобы высказался каждый. Если вы не хотите говорить, обозначьте это, не указывая причину”.

В конце следует предложить группе выработать ритуал прощания.

Занятие 2. Я как будущий специалист

Цель: проведение диагностики представлений о себе как будущем специалисте.

Содержание: диагностика представлений о себе как будущих специалистах. Оценка потребности в коррекционных мероприятиях у участников тренинга, уточнение цели этих мероприятий.

Ход занятия.

1. «Человек на своем месте».

Назначение: самостоятельный анализ плюсов и минусов в студенческих и профессиональных ролях.

Инструкция: участники делятся на две команды. Первая команда выступает от имени студентов, вторая - от имени специалистов. Раздаются листы формата

А4, где команда студентов рисует картину на тему «Замечательная пора студенчества», а команда профессионалов -- «Замечательная пора профессиональной зрелости».

Затем каждая команда на своем листе изображает 7 самых важных характеристик студенчества и 7 самых важных характеристик профессиональной зрелости. Самую важную характеристику группа выделяет (подчеркивает). Через 15—20 минут работы команды обмениваются листами. На противоположной стороне листа «студенты» и «профессионалы» рисуют 7 минусов указанного возрастного периода и самый главный минус выделяют (подчеркивают).

Далее команды выставляют свое творчество на обозрение и проговаривают плюсы и минусы той и другой социальной роли. Ведущий ставит вопрос о том, в каком возрасте каждый из участников захочет отказаться от плюсов студенчества, принять роль профессионала, а также просит студентов указать свои личностные особенности, которые позволят им достичь успешной профессиональной зрелости. Каждый из участников на своем индивидуальном листе пишет возраст, в котором, по его мнению, плюсы студенчества будут ощущаться меньше, объясняет свою точку зрения и перечисляет наличие необходимых профессионально-важных качеств. Затем каждый по кругу зачитывает свое мнение.

Подводя итоги, ведущий отмечает, что самое привлекательное обнаружено участниками в периоде студенчества и что — в периоде профессиональной зрелости, а также обращает внимание на то, какой возраст и какие качества чаще всего указывали участники группы.

2. «Процесс обучения».

Назначение: проанализировать процесс получения знаний, упорядочить собственные мысли, помогая себе двигаться дальше.

Инструкция: участникам предлагается сопоставить три разных аспекта своих знаний:

- что они узнали о своей будущей специальности от других;
- что они узнали о своей будущей специальности из собственного

опыта;

- что еще хотели бы еще прояснить о своей будущей профессии.

Для этого необходимо взять чистый лист бумаги, разделить его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии. В первой нужно в нескольких словах написать и в символической форме изобразить, чему их научили другие люди в профессиональной области; какое отношение к будущей профессии сформировалось у них в процессе обучения; какое представление о ней сложилось из взаимодействия с другими людьми.

Во втором прямоугольнике производится краткая запись и делается символическое изображение, чему научились самостоятельно. К чему участники пришли на основе собственного жизненного и профессионального опыта? Что они прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике кратко записывается и символически изображается, что еще остается неизвестным, что хочется изучить, понять, узнать, с чем связываются ожидания, т. е. обозначается перспектива дальнейшего развития знаний.

Четвертый прямоугольник оставляют пустым. В него можно внести идеи, наблюдения, планы и проекты, которые возникнут в ходе работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.

Рефлексия. Участники по кругу сообщают, что они осознали в ходе выполнения упражнения. Какой прямоугольник оказался наиболее заполненным? Какой вызывает больше всего положительных эмоций? Какова роль других людей в их профессиональном становлении?

3. Наставники (круг влияний).

Вариант 1. Назначение: развитие самопознания, самораскрытия и самопринятия через изучение семейной истории.

Инструкция: «Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их

влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

1. Имена этих людей.
2. Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.)
3. Прилагательное или короткую фразу, описывающую ваши

взаимоотношения с ними.

Затем объединитесь по 3-4 человека и поделитесь своими рассказами друг с другом».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства у вас возникали во время выполнения упражнения?
2. Каково место родителей среди значимых других?
3. Были ли какие-то открытия?

4. Повышение профессионализма.

Назначение: самоанализ уровня профессионализма и формирование установки на его развитие.

Инструкция:

Ведущий расспрашивает участников: какого уровня профессионализма они достигли в ходе профессиональной подготовки? Сторонники каждого уровня подсчитываются по поднятым рукам. Результаты фиксируются в виде следующей таблицы:

Уровень профессионализма	Число человек
25%	
50%	
75%	
99,9%	

Вопросы для обсуждения:

- Удовлетворены ли вы уровнем своего профессионализма?
- Считаете ли его достаточным?

- Должны ли ваши ученики, клиенты быть удовлетворены этим уровнем профессионализма?

- Каковы главные помехи на пути повышения профессионализма?

- Что мы можем предпринять для повышения профессионализма?

Рефлексия:

- Какие качества повышения профессионализма вы используете?

- Знакомы ли перечисленные средства всем остальным участникам?

Рекомендуется сформировать небольшие группы для мозгового штурма по выявлению путей повышения профессионализма.

5. Диагностика представлений участников тренинга о себе как будущих специалистах.

Назначение: выявить представления о себе как будущих профессионалах в образной форме.

Инструкция: “Нарисуйте свой профессиональный мир, не рисуя пока себя. Разбейтесь на группы по 3 человека: 1 – автор рисунка, 2 – человек, который помогает автору рисунка обсудить его профессиональный мир, 3 – наблюдатель. Наблюдатель также может принимать участие в обсуждении, задавать вопросы, но лучше, если он сможет понаблюдать за контактом 1 и 2 участников, дать обратную связь о своих чувствах, возникавших по ходу работы пары, поделиться тем, что он заметил.

Обсудите в тройках по очереди каждый из рисунков. Вначале обсудите предметы, объекты, изображенные на рисунке; затем выясните у автора его эмоциональное отношение к рисунку. В том случае, если автору рисунка все нравится, предложите ему поместить себя на рисунок. Если в рисунке есть что-то беспокоящее, тревожащее, выясните, что именно вызывает неприятные эмоции. Попробуйте изменить рисунок, что-то убрать, или, наоборот, добавить, пока этот рисунок не станет безопасным и автор не выразит готовность поместить себя в каком-то месте рисунка. Затем обменяйтесь ролями”.

Вопросы для обсуждения:

- Из каких элементов состоит ваш профессиональный мир?

- Как вы относитесь к вашему профессиональному миру?
- Что является наиболее привлекательным в вашем профессиональном мире?
- Как вы чувствуете себя в этом мире?

6. «Моя специальность».

Назначение: диагностика и развитие профессионального самосознания студентов с целью оценки степени осознания принадлежности к своей профессии и углубления их знаний о требованиях, предъявляемых к личности профессионала его специальностью.

Инструкция: данное задание включает в себя 2 этапа. В начале участникам в качестве разминки предлагается выбрать и вырезать картинку из журнала, которая могла бы представить их как студентов - будущих специалистов, обладающих определенными ПВК, выразить их отношение к специальности. Далее студенты объединяются в группы и коллективно работают над созданием коллажей на тему «Моя специальность». Затем каждая группа презентует свой коллаж, объясняя его основную идею и значение отдельных элементов.

В процессе группового обсуждения подводятся итоги о том, какие стороны деятельности специалиста были затронуты в работах, каким качествам личности специалиста было уделено большее внимание, какие трудности возникали у участников в процессе определения содержания коллажа и его изготовления.

В процессе выполнения коллажей студенты получают возможность осознать специфику своей специальности и степень своего соответствия профессиональным эталонам.

Рефлексия занятия. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 3. Профессиональные мифы

Цель: выявление представлений, мифов о профессионалах в избранной участниками профессиональной области.

Содержание: работа с представлениями, мифами о профессионалах.

Ход занятия

1. Внутреннее состояние

Назначение: рассказ о своем внутреннем состоянии “здесь и теперь”.

Инструкция: Возьмите лист бумаги (формат А4, разрезанный на 4 части) и попробуйте при помощи красок и карандашей отразить свое внутреннее состояние. Поделитесь своим состоянием с другими участниками тренинга.

2. «Эталон»

Назначение: выявление реалистичных и нереалистичных представлений о личностных характеристиках специалиста.

Группе предлагается описать идеального представителя их профессии.

Обсуждение: проанализировать определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

Инструкция: “Представьте, что вы - комиссия, которой предстоит создать и утвердить список качеств и личностных характеристик, которыми должен обладать специалист (педагог, социальный работник, психолог), а также характеристик, являющихся противопоказаниями к этой работе».

Далее ведущий выступает в роли организатора обсуждения: задает уточняющие вопросы, активизирует участников, стимулирует их к анализу. Все личностные качества и характеристики записываются на доске в два столбца: в один – необходимые, в другой – нежелательные.

После завершения обсуждается, насколько реально найти человека, изначально обладающего такими характеристиками, а также целесообразность проведения профотбора. В конце каждому участнику предлагается подумать, насколько в его «образе профессионального Я» присутствуют необходимые и отсутствуют нежелательные для специалиста качества.

3. «Инопланетяне».

Назначение: развитие невербальных навыков общения.

Инструкция: Представьте, что сидящие перед вами люди – инопланетяне. Постарайтесь объяснить им сущность своей профессии, не используя слов.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие невербальные средства, штампы, стереотипы использовались при объяснении сущности данной профессии?

2. Удалось ли передать сущность, квинтэссенцию профессиональной деятельности, не используя речь?

4. Путешествие за мифами.

Назначение: показать мифологические составляющие нашего профессионального сознания, выявить мифы о специалисте.

Инструкция:

1. “Подумайте и вспомните те ситуации, когда окружающие вас люди требовали от вас определенного поведения, отношения или действий, произнося фразу: «Ты же педагог (психолог, социальный работник и т.д.)». Что за мифы, на ваш взгляд, лежат в основе подобных высказываний?»

2. Группе предлагается создать собственный перечень профессиональных мифов.

3. Далее ведущий стимулирует групповое обсуждение тех мифов, с которыми сталкивались участники, и записывает их на доске.

4. Затем все мифы подвергаются анализу. Вопросы для анализа:

- Откуда могли появиться эти мифы?
- Какие факторы способствовали их «увечиванию»?
- Что можно сделать, чтобы развеять эти мифы?
- Это действительно мифы или в них большая доля правды?

Важно выявить и осознать, какое послание о потребностях человека заключается в том или ином мифе. Например, миф «Педагог должен быть педагогом всегда и везде» маркирует потребность человека в наличии авторитета, эксперта, наставника.

5. «Письмо историческому персонажу».

Назначение: формулирование своих взглядов на жизнь, выражение своих ценностей и установок.

Инструкция:

Ведущий просит участников представить, что у них появилась возможность написать письмо известному профессионалу. Что бы захотелось сообщить в таком письме? Всем участникам предоставляется полчаса на то, чтобы написать такое письмо.

Вопросы для обсуждения:

- Кому вы писали письмо?
 - В чем вы хотели бы походить на этого человека?
 - Что вы чувствовали, обращаясь к знаменитой личности?
 - Были ли откровенны?
 - Критиковали ли вы мэтра за какие-то действия, идеи, выражали ли свое несогласие?
 - Поблагодарили ли вы этого человека за вклад в ваше развитие?
- Рефлексия занятия. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 4. Стратегии профессионального выбора

Цель: осознание участниками стратегий своего профессионального выбора.

Содержание: оценка подлинности профессионального выбора. Выявление предельных смыслов.

Ход занятия

1. Мой профессиональный выбор.

Назначение: осознание характера своего профессионального выбора.

Инструкция: “Вспомните и расскажите, как вы выбирали свою профессию”. Если группа состоит из 7-10 человек, каждый рассказывает о своем выборе в общем круге, если больше – лучше разделиться на тройки либо четверки и потом от группы дать информацию в общий круг.

Вопросы для обсуждения:

- Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
- На какие критерии вы опирались, делая выбор?

- Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали?

2. Моя профессия.

Назначение: осознание личностного смысла выбранной профессии.

Инструкция: “Упражнение проводится в парах. Один – экспериментатор, другой – испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: “Зачем ты выбрал данную профессию?” Ответ должен соответствовать вопросу, то есть начинаться со слова “чтобы...”, но не “потому что...”. Как правило, бывает несколько ответов, например: “Чтобы решить свои собственные проблемы”, “Чтобы овладеть престижной профессией” и т.п. Записав все ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: “А зачем тебе нужно решать собственные проблемы?” – “Чтобы стать гармоничной личностью”. – “А зачем тебе становиться гармоничной личностью?” и т.д.

Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос “Зачем?”, называются категориями. Примеры категорий: “решить свои собственные проблемы”, “овладеть престижной профессией”, “стать гармоничной личностью”. За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос “зачем?”, реагируя либо тавтологией, либо ссылкой на природу человека, устройство мира и т.п. Часто встречаются псевдопредельные смыслы – категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать. Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый уровень осмысления. Можно использовать при этом стимулирующие высказывания типа: “Я и не жду, что у вас сразу есть готовый ответ, подумайте немного”.

Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-

либо этапе беседы. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если испытуемый дал в ответ на один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, рекомендуется все равно задать к ней вопрос “Зачем?”. Если будет дан ответ, аналогичный воспроизводившемуся ранее, можно на этом остановиться: новая цепь просто влилась в уже существующую. Испытуемый, однако, может ответить иначе, и тогда диалог следует продолжить до нового предельного смысла.

После завершения экспериментатор и испытуемый обмениваются ролями.

Данная процедура, в основу которой положена методика предельных смыслов Д.А.Леонтьева, является не только исследовательским и психодиагностическим инструментарием, но и психотехническим или даже психотерапевтическим средством, фасилитирующим личностный рост и развитие процессов осмысления, осознание личностного смысла выбранной профессии.

3. Светлые стороны профессии.

Инструкция: Каждому участнику необходимо примерно за 7—10 минут выделить 3—5 наиболее характерных для представителя своей профессии радостей (ради чего представители данной профессии вообще живут, что для них самое главное в жизни, работе...)

Далее по очереди каждый участник рассказывает о тех радостях, которые он выделил.

Обсуждение: уточнение, выражение своих мнений.

4. «Три года».

Назначение: помощь участникам в осознании того, что же они действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить.

Инструкция: “Следите за Вашим дыханием... Вы вдыхаете и выдыхаете... отмечайте попутно, какие части Вашего тела движутся, когда Вы дышите... заметьте, где Ваше тело касается кресла... Позвольте себе довериться креслу, пусть оно само поддерживает Ваше тело.

Представьте себе, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова Ваша первая реакция на это

известие? Начали ли Вы сразу строить планы или разозлились, что Вам дано так мало времени? Вместо того, чтобы испытать жалость или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время? Как Вы хотите прожить эти последние три года?

Где бы Вы хотели их прожить?

С кем бы Вы хотели их прожить?

Хотите ли Вы работать по данной специальности?

Продолжать учиться?

После того как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в Ваше нынешнее существование?

Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года — это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли, но оставьте от этой игры то, что вам подходит и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение”.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, моделируя ситуацию скорого завершения вашей жизни?

Как вы решили распорядиться оставшимся временем?

Входит ли в ваши планы продолжение профессиональной деятельности?

5. Пространство жизни.

Назначение: тренировка навыков долговременного планирования, формирование навыков биографического мышления, тренинг «чувства реальности».

Инструкция: участники составляют список самых важных событий своего прошлого, настоящего и будущего, указывают их реальные и возможные даты.

Участники разделяются по парам. Каждый рассказывает другому о своем жизненном расписании. После этого партнеры пересказывают друг другу услышанное и могут посоветовать, как сделать жизнь продуктивнее и интереснее.

Далее участники анализируют свои жизненные цели и причины тех или иных событий (записывают в своем жизненном расписании).

Продолжая работу с жизненным пространством, пытаются разобраться в том, насколько важны в их жизни разные события и разные люди. Какие из этих событий и персонажей можно бы вычеркнуть (5—6) и наличие каких обязательно, т. к. отказаться от них невозможно (5—6 событий и значимых людей). После каждого события написать список свойств, реальных или прогнозируемых, которые появились или могут появиться после значимых событий, появление которых связано с именами конкретных значимых людей.

В завершение участникам предлагается включить в пространство жизни значимые события, которые произошли до его рождения (с ним, родителями, страной), и события, которые могут произойти после завершения его физической жизни и, тем не менее, связанные лично с ним, а также наиболее значимых людей, чьи взгляды и сам факт их существования оказал или оказывает огромное влияние на жизненное самоопределение человека.

6. Подведение итогов дня.

Назначение: обсуждение результатов, подведение итогов дня.

Инструкция. “Давайте каждый расскажет о том, каким для него было сегодняшнее занятие. Что было для Вас полезным? Что понравилось? Что задело, вызвало сильные чувства и эмоции? Хотелось бы услышать каждого”.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 5. Профессиональное взаимодействие

Цель: актуализировать представления участников о профессиональном взаимодействии педагога с учеником (психолога с клиентом).

Содержание: выявление моделей профессионального взаимодействия педагога с учеником (психолога с клиентом). Обсуждение предпочитаемых стратегий взаимодействия педагога с учеником (психолога с клиентом).

Ход занятия

1. Я как ученик (клиент).

Назначение: Работа с проекциями.

Инструкция: Сейчас каждый по очереди будет садиться на «горячий» стул. Задача остальных – посмотреть на участника, находящегося на «горячем» стуле, и представить, что он пришел к ним в класс (на прием). Поделитесь теми мыслями, чувствами, фантазиями, которые возникают у вас относительно данного потенциального ученика (клиента).

2. "Профессиональное взаимодействие".

Назначение: осознание участниками тренинга моделей, лежащих в основе представлений о профессиональном взаимодействии с учеником (клиентом).

Инструкция: данное упражнение предназначено для исследования такой важной характеристики отношений, как способность принимать другого человека во всей его уникальности и непохожести на нас. Упражнение состоит из двух частей — направленного воображения и интерактивной части. Участников, например, учителей, просят подумать о своих актуальных, наиболее волнующих их отношениях с каким-нибудь учеником или группой учащихся. Им предлагается сосредоточиться на своих мыслях, переживаниях и ощущениях, возникающих в этих отношениях. После этого им предлагается стать авторами живописного произведения, написанного как портрет данных актуальных отношений и готовящегося для выставки аналогичных картин.

«Что собой представляет это произведение? В каком стиле оно выполнено — оно похоже на картины импрессионистов или нарисовано в реалистическом стиле? Может быть, это авангардистская картина или это картина в классическом стиле? Рассмотрите эту картину внимательнее. Что она собой представляет? Это пейзаж, портрет, натюрморт или что-то еще?.. В какой цветовой гамме она

нарисована? Какие цвета преобладают и как они расположены — равномерно или в виде пятен, полос и т. д. Как эти цвета сочетаются друг с другом — контрастируют или плавно переходят друг в друга?

Если бы эти краски могли звучать, то что это были бы за звуки? На что они похожи — на шум дождя, на человеческий голос или на музыкальную мелодию? Если это звуки, издаваемые музыкальными инструментами, то какими — гитарой, флейтой, фортепиано, скрипкой, ударными или какими-то другими? Как они звучат — тихо или громко, вразнобой или сливаются в какую-то мелодию? Что это за мелодия - веселая песенка, колыбельная, военный марш или современная танцевальная мелодия? Какие чувства она у вас вызывает, какие желания? Если она что-то или кого-то напоминает вам, то что или кого? Кто мелодию воспроизводит? Постарайтесь воспринимать образы и звуки, которые рождаются в вашем воображении, без оценок и критики, просто отмечая то, что происходит.

Возможно, по мере того как вы представляете себе эту картину, с ней (или с ее отдельными частями) происходят какие-то изменения. Понаблюдайте за ними — что именно изменяется и как? Что-то происходит с цветовой гаммой или с композицией картины, может быть, какие-то ее элементы становятся больше, а какие-то уменьшаются или меняют форму? Какие чувства у вас вызывают эти перемены, какие желания? Что это вам напоминает?»

После того как участники представят этот «портрет отношений», следует вторая часть. В данном случае она выполняется в режиме драматизации. Это может быть драматизация картины одного участника-добровольца, в которой в качестве помощников участвуют другие члены группы, а может быть драматизация в малых группах. Тогда один участник малой группы также является режиссером мини-спектакля, а остальные — исполнителями ролей и его помощниками. Роли и их исполнителей назначает участник-режиссер, опираясь на те элементы своей картины, которые она включает.

3. «Я и Другие».

Назначение: исследование характера восприятия приятных и неприятных людей, а также потребностей, которые удовлетворяются в этих отношениях.

Инструкция: Упражнение состоит из трех частей.

Первая часть — создание рисунка. Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги круг. Далее каждый выбирает три цвета для изображения себя и других людей: один цвет для себя, второй — для человека, который ему симпатичен, и третий — для человека, который ему не нравится. Участникам предлагается подумать о своих отношениях с этими людьми, вспомнить, какие чувства и ощущения у них возникают в процессе взаимодействия с ними и попробовать нарисовать все это, используя пространство листа с кругом по своему усмотрению. После этого ведущий предлагает им на обратной стороне листа написать не менее десяти ассоциаций с каждым цветом.

Вторая часть упражнения нацелена на получение участником обратной связи от группы по поводу своего рисунка. Ведущему необходимо обеспечить условия для того, чтобы предоставляемая обратная связь была безоценочной и не содержала интерпретаций. При таком обмене обратной связью участники могут увидеть то, что сам автор в своем рисунке не замечает. Тот, кому дают обратную связь, не обязан что-то отвечать и объяснять по поводу своего рисунка. Эту часть упражнения рекомендуется выполнять в тройках или малых группах, организованных по принципу сходства рисунков участников. Наблюдатели в тройках и малых группах следят за тем, чтобы не было интерпретаций.

Третья часть направлена на выявление чувств и потребностей, связанных с приятным и неприятным человеком. Участникам предлагается сфокусироваться на своих эмоциональных реакциях, связанных с рисунком, и попробовать выразить их словами, жестами, движением тела, голосом и т. д. Задача фасилитатора, в роли которого может выступать ведущий или другие члены группы (если работа идет в тройках), заключается в расширении осознания участников. Эта поддержка направлена на прояснение того, какие именно чувства проявляются, кому они адресованы, какие потребности за ними скрываются и как их можно удовлетворить.

Участники группы могут обнаружить, что в отношениях с симпатичными людьми они удовлетворяют свои потребности в безопасности, принятии,

одобрении и т. д. Таких людей они чаще воспринимают как похожих на себя. В отношениях с теми, кто неприятен, часто актуализируются потребности в самоутверждении, признании и т. д. Эти люди обычно воспринимаются как отличающиеся от себя.

4. «Скульптура».

Назначение: исследование сложных (неприятных, напряженных) взаимоотношений с другим человеком.

Инструкция: учителям (психологам, социальным работникам и т. д.) предлагается выбрать ученика (клиента, коллегу и т. д.), отношения с которым являются для них напряженными или конфликтными. Затем выбирается сказочный, мифический или литературный персонаж, с которым они могли бы идентифицировать этого ученика, и другой персонаж — для себя. После этого участникам предлагается разбиться на группы из трех человек. Один участник является «скульптором», а остальные члены группой — «глиной» или каким-либо другим «материалом». Скульптору предлагается создать из данных персонажей скульптурную группу. Эта скульптура может быть как статичной, так и динамической.

Создав скульптуру, «автор» смотрит на свое творение и рефлексировать свои ощущения, чувства и желания, вызываемые скульптурой. Затем он по очереди становится на место каждого персонажа скульптурной группы и рефлексировать аналогичные переживания, находясь в их роли. Если в процессе этих идентификаций у него возникает желание что-то изменить в своем творении, он может это сделать, обращая при этом внимание на то, что именно и как он меняет. Далее в ходе обсуждения внимание участников акцентируется на том, каким образом и в чем «скульптор» принимает ответственность за характер данных отношений и в чем ее избегает. В конце вся группа собирается вместе и обменивается своими открытиями и впечатлениями от выполнения этого упражнения.

Очень часто в ходе данного упражнения участники обнаруживают незавершенные отношения с людьми из своего прошлого. Незавершенные

отношения трансцендируются в актуальные путем действия защитных механизмов: проекции, интроекции, ретрофлексии и др. При обнаружении и осознании они нуждаются в более глубокой проработке.

Перед началом работы необходимо подробно проинструктировать членов группы о том, что именно надо отслеживать в процессе создания и преобразования скульптуры. К этим единицам наблюдения относятся следующие признаки:

- взаимное расположение персонажей (над, под или на равных; лицом друг к другу или спиной);
- расстояние между ними (близкое, далекое);
- наличие или отсутствие связи (прикасаются друг к другу или нет);
- наличие или отсутствие барьеров между ними (в виде каких-либо предметов, других людей и т. д.).

Рефлексия: что вызывает напряжение в отношениях участника с другим человеком, насколько участник готов принимать ответственность за свой вклад в эти отношения.

5. Я и другие: грани взаимодействия.

Назначение: осознание предпочитаемых стратегий взаимодействия с другими людьми.

Инструкция: “Разбейтесь на пары. Встаньте напротив друг друга в парах. Дайте возможность рукам встретиться. Не разводя ладоней, попробуйте несколько стратегий взаимодействия (контакта):

- Вы активны, ваш партнер совершенно пассивен, не уклоняется от контакта, не проявляет инициативы, самостоятельных движений не делает (как воск).
- Вы активны, партнер активен, но не проявляет инициативы, и делает только движения, следующие за вашими движениями.
- Вы активны, партнер проявляет активность, делает движения, сопротивляясь любому вашему движению.

- Обмен ролями: партнер активен, вы противодействуете любому его движению.

- Партнер активен, вы активны, но не проявляете инициативы, и делаете только движения, следующие за движениями партнера.

- Вы пассивны, не проявляете инициативы, партнер активен.

Теперь объединитесь в четверки и обсудите, какая из ролей была наиболее сложной, какая роль показалась привычной. Какие чувства возникали?

Спроецируйте данное упражнение на ваше профессиональное взаимодействие с учеником (клиентом). Реальный ученик (клиент) может поддаваться, может сопротивляться. С каким учеником (клиентом) вам проще, привычнее?

Какие чувства могут возникнуть при встрече с учеником (клиентом), ведущим себя неприятным для вас образом?

6. «Восхождение».

Назначение: исследование такого важного компонента помогающих отношений, как присутствие. В этом упражнении человек имеет возможность узнать что-то новое о своих индивидуальных моделях и формах присутствия в межличностных отношениях и о своих ожиданиях по этому поводу, адресованных другим людям. Оно представляет собой адаптацию одной из символдраматических методик — «Восхождение на гору». Упражнение состоит из трех частей — визуализации, рисования и драматизации.

Инструкция. Для визуализации участникам предлагают сесть удобнее и сосредоточиться сначала на своем дыхании, а потом на телесных ощущениях. По мере углубления этого процесса им предлагают представить себя за городом, в холмистой местности, откуда идет дорога в гору. «Вы идете по этой дороге, ощущая твердую почву под ногами и разглядывая местность вокруг вас. Эта дорога постепенно приводит к хижине, в которой живет проводник по этим горам. Этот проводник знает все тропинки в горах и все трудные места на пути к вершине. Его задача — помогать путникам добраться до вершины. Он стоит на пороге хижины и ожидает вас, чтобы отправиться вместе с вами в путешествие на

гору. Рассмотрите его получше: как он выглядит, какого он возраста, что у него в руках и т. д. Какие чувства он у вас вызывает и какие будит воспоминания?

Дальше вы продолжаете путь вместе. Как проходит ваше путешествие? Кто идет впереди, а кто сзади, или, может быть, вы делаете это по очереди? Как вы себя чувствуете рядом с ним? На что это похоже — совершать восхождение вдвоем с человеком, который может поддержать вас? Вы забираетесь все выше и выше, тропинка становится круче, и идти по ней все труднее и труднее. Как вы переживаете эту трудность? Присутствие проводника помогает вам справляться с нею или, скорее, мешает? Как проходит ваше восхождение — вы идете без остановок или время от времени делаете привалы, идете молча или иногда перебрасываетесь словами, следуете на каком-то расстоянии друг от друга или идете почти по пятам? Отметьте, как все происходящее влияет на ваше эмоциональное и физическое состояние и ваше желание двигаться дальше.

Постепенно вы продвигаетесь все ближе и ближе к вершине. Возможно, по мере приближения к ней кто-то из вас сталкивается с какими-то препятствиями, мешающими вам двигаться дальше, а кто-то не испытывает никаких затруднений. Если вы встречаетесь с препятствиями, то каковы они, что собой представляют? Рассмотрите их получше... Можно ли к ним приблизиться или их придется обходить?... Как и насколько они осложняют ваше дальнейшее движение?... Как вы реагируете на их появление и как ведет себя при этом ваш проводник?... Что вы предпринимаете для того, чтобы двигаться дальше, и как на все происходящее влияет ваш спутник? Удастся ли вам справиться с затруднением и как в этом участвует ваш провожатый?

Наконец вы поднимаетесь почти к подножию вершины и можете перевести дух. Вы почти у цели. Как вы себя чувствуете здесь, наверху? Здесь много солнечного света и он освещает вас и вашего спутника. Возможно, у вас возникает желание что-то сказать ему или вы просто молчите и наслаждаетесь происходящим. Посмотрите внимательно на того, кто сопровождал вас в этом путешествии. Возможно, с ним и с вами здесь, на вершине горы, под яркими солнечными лучами происходят какие-то едва уловимые или более явные

изменения. Просто отметьте их — не критикуя и не оценивая. Когда вы достаточно насладитесь своим пребыванием на вершине, вы начинаете спуск вниз вместе со своим спутником.

Ваш спуск может идти по той же тропе, по которой вы поднимались, или по какой-то другой. Вы спускаетесь со своей скоростью и в своем темпе и постепенно оказываетесь у той самой хижины, где вы встретили своего проводника. Здесь вам предстоит расстаться и идти дальше одному. Возможно, у вас или у вашего спутника возникает желание что-то сказать друг другу на прощание. Что это за слова? Постарайтесь запомнить их. Вы прощаетесь и идете дальше вниз — туда, откуда начали свое путешествие».

После визуализации участники делают рисунки, а затем для продолжения работы могут объединиться в тройки или малые группы» Принцип объединения в группы может быть разный — с теми, кто мало знают; с теми, кому доверяют; с теми, у кого похожие рисунки, или, наоборот, у кого непохожие. Выбор принципа зависит от атмосферы в группе, степени знакомства ее участников и стадии группового развития. Решение о принципе объединения может принимать либо ведущий, либо группа, если она достаточно сплоченная и это принимаемое решение не вызовет сильных разногласий между ее участниками. В малых группах участники по очереди работают с персонажами своей фантазии, отождествляясь с каждым из них. При этом особое внимание обращается на то, как именно влиял на них факт присутствия другого человека и как они влияли на его состояние своим присутствием.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 6. Архетип «помощника».

Цель: выявить представления участников о профессиональном взаимодействии, а также ресурсы и «слепые пятна» архетипа «помощника».

Содержание: выявление представлений о профессиональном взаимодействии. Проработка позиции «спаситель» как крайнего варианта оказания педагогической и психологической помощи.

Ход занятия

1. SOS!

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: закройте глаза и внимательно послушайте себя. В чем вы сейчас больше всего нуждаетесь? Чего бы вам хотелось получить? Когда вы обнаружите свою потребность, откройте глаза и внимательно посмотрите на всех членов группы. Делайте это не спеша, пытаясь представить, к кому вы можете обратиться со своей просьбой... Обратитесь к этому человеку, и, глядя ему в глаза, назовите его имя и попросите помочь вам. Например: «Саша, я чувствую себя неуютно. Мне хочется больше тепла от тебя. Помоги мне, пожалуйста».

После того, как все просьбы озвучены, группе предоставляются 5-10 минут для того, чтобы как-то отреагировать на просьбы о помощи. Тренер не вмешивается в процесс. Можно предложить членам группы вновь прислушаться к себе и в случае если хочется как-то откликнуться на просьбу о помощи сделать это доступным на данный момент способом. Если просьба оставила человека безучастным, ничего не нужно делать.

После этого действия предлагается обсуждение: удалось ли Вам получить помощь от другого в удовлетворении Вашей потребности? Если нет, то что помешало? Все «барьеры», выявленные на пути к получению помощи, записываются на флипчарте для последующего осмысления и обсуждения.

2. Профессиональная идентичность

Назначение: анализ собственной профессиональной идентификации.

Инструкция. Каждому участнику группы предлагается через свободные ассоциации проанализировать свою профессиональную идентичность. Для этого участники пишут по два слова-стимула: «психолог» и «педагог». На каждое это слово надо по кругу написать по 10 слов-ассоциаций. Ассоциации на слово «психолог» следует писать одним цветом, на слово «педагог» — другим. После

создания первого ассоциативного круга предлагается дать каждому слову качественную характеристику. Например, душа — душевный, помощь — помогающий и т. д., таким образом создаются два концентрических круга с личными ассоциациями на тему «психолог» и «педагог». Далее предлагается поразмышлять о своей профессиональной идентичности. В центре пишется личное местоимение Я и вокруг него рисуются два круга — центральный и периферийный. Каждому участнику предлагается из качеств, написанных в ассоциациях на слова «педагог» и «психолог», выбрать те, которые, по его мнению, присущи ему самому. При этом следует ярко выраженные качества писать в центральном круге, а остальные — в периферийном. Цвет, которым изначально написано качество, должен быть сохранен. В результате работы возникает яркая визуальная картина, показывающая, как воспринимает себя человек и какие профессиональные черты характера себе приписывает.

Вопросы для обсуждения: цвет какой профессии преобладает? Что преобладает в центральном круге, а что в периферийном? Каким цветом написаны отрицательные качества? Положительные?

3. Архетип Педагога.

Профессию «педагог» традиционно относят к помогающим профессиям. Рассмотрим архетипические составляющие данной профессии. Педагог — это прежде всего «учитель», «помощник». Функции учителя включают в себя руководство, власть, владение технологиями познания. Он учит планировать, творчески мыслить, рождать идеи. «Помощник» — несет ответственность за развитие сознания ученика. Он помогает ученику развивать отношения с социумом, поддерживает в сложных ситуациях.

Педагог — это Наставник и, как правило, Раненый Целитель, обладающий своего рода «изъяном», недостатком знания, который проявляется — позитивно — в постоянном стремлении учиться или — негативно — в стремлении скрыть незнание. Личностные качества Педагога также нередко включают «рану» — недостаток любви в детстве, подростковое отвержение — что порождает потребность быть не среди взрослых, а среди детей, развивать их, руководить ими. Это может

приводить к трудностям в создании собственной семьи, построении карьеры, воспитании родных детей.

Афоризмы выразительно отражают грани описываемых понятий коллективного сознания. Рассмотрим примеры афоризмов, отражающих противоречивую природу архетипа Педагога.

- Плохой учитель преподносит истину, хороший учит ее находить (А.Дистервег).
- Кто умеет, делает; кто не умеет, учит других (Б.Шоу).
- Наставнику легче командовать, чем учить (Д.Локк)
- Воспитатель сам должен быть воспитан (К.Маркс).
- Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем (Конфуций).
- Школьные учителя обладают властью, о которой премьер-министры могут только мечтать (У.Черчилль).
- Учитель должен иметь максимум авторитета и минимум власти (Т.Шаш).
- Чтобы научить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому (М.Монтень).
- Нужно много учиться, чтобы немного знать (Монтескье).
- Век живи – век учись, и дураком помрешь (русская пословица).
- Уча, учимся (Сенека).
- Те, кто учит нас уму-разуму, обычно не обращаются к нашему интеллекту (Л. Кумор).
- Учитель – человек, который может делать трудные вещи легкими (Р. Эмерсон).
- Человек, который слишком стар, чтобы учиться, по всей вероятности, всегда был слишком стар, чтобы учиться (Г. Хаскинс).
- Тот учитель хорош, чьи слова не расходятся с делом (Катон).

- Профессия учителя дает пожизненную гарантию от похищения с целью выкупа (С. Моцарский).
- Великие истины доступны каждому (Писарев).
- Те, у кого мы учимся, правильно называются нашими учителями, но не всякий, кто учил нас, заслуживает это имя (И.Гете).
- Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь (В.Ключевский).
- Ничто так прочно не запоминают ученики, как ошибки своих учителей.
- Учительство – не утраченное искусство, но уважение к учительству – утраченная традиция (Ж. Борзэн)

Согласны ли вы с данными высказываниями?

4. Мотивация выбора профессии помощника.

Назначение: выявление мотивации и установок на оказание помощи.

Инструкция: «Выбрав помогающую профессию, каждый из вас руководствовался своими внутренними, личностными предпочтениями, мотивами, установками. Вспомните упражнение «Моя профессия», в котором вы выявляли свои предельные профессиональные смыслы. Давайте теперь составим групповой портрет мотивов и желаний человека, который выбрал помогающую профессию. Сейчас я буду записывать на доске все варианты выбора профессии педагога (психолога), а вы будете помогать мне в этом».

Далее задачей ведущего является выявление всех мотивов, идей, фантазий, лежащих в основе выбора помогающей профессии. Важно записать все, в том числе малоосознаваемые мотивы: «чтобы зарабатывать деньги», «чтобы иметь власть над людьми», «чтобы самому решить свои проблемы» и др. Стимулируя открытость и рефлекссию участников, ведущий акцентирует их внимание на собственных мотивах каждого. После того, как все высказались, ведущий предлагает осознать следующий факт: пошел бы участник к педагогу (психологу), который хочет власти, денег, славы, желает помочь самому себе, самореализовываться и т.д.? Но это не должно звучать как обвинение. Скорее, данное обсуждение является демистификацией профессии педагога (психолога),

потому что в реальности люди помогающих профессий руководствуются самой различной, а не только «правильной» мотивацией, и важно осознавать свой собственный интерес к помогающей профессии. Педагог (психолог) – такая же профессия, как и другие, и в ней очень важна честность перед самим собой и вера в то, что ты делаешь.

5. Помогаящая профессия: плюсы и минусы.

Назначение: выявление отвергаемых, неосознаваемых чувств, связанных с оказанием помощи.

Инструкция. Вспомните известную игру, описанную Э.Берном –триаду «жертва - спаситель - преследователь». В ходе профессиональной деятельности педагог, социальный работник, психолог чаще всего оказываются в роли спасителя. Сейчас я предлагаю вам разбиться на тройки и после небольшого обсуждения организовать взаимодействие, где вы сможете побыть в каждой из этих ролей в качестве педагога (психолога, социального работника). Например, участник А. находится в роли спасителя, участник Б. – в роли преследователя, участник В. наблюдает. Участник Б. может обращаться к А. с текстом, в котором должны акцентироваться мотивы спасения ученика (клиента). Задача А. – осознать свои чувства. Затем, например, участник В. становится педагогом (психологом) в роли жертвы, а участник А. на него нападает, например: «я так рассчитывал на вас, но вы мне не помогли», «вы – не профессионал, а шарлатан», «я расскажу всем о том, что вы плохой специалист», и т.д. Задача наблюдателя – организовать краткое обсуждение после каждой ролевой игры.

После возвращения в общий круг необходимо обсудить все чувства, возникавшие в каждой из ролей. Ведущий останавливается подробно на каждой из этих ролей. Обсуждение ситуаций, когда педагог (психолог) оказывается спасителем, жертвой и преследователем, и комплементарность этих ролей с ролями ученика (клиента) позволяет осознать профессиональные ловушки. Кроме того, важно отрефлексировать те чувства, которые часто отвергаются педагогами (психологами). В роли спасителя отвергаемым либо неосознаваемым чувством является бессилие и гнев, злость на ученика (клиента). В роли жертвы – пассивная

агрессия и ощущение собственной силы. В роли преследователя – страх и интерес к жертве.

Таблица Осознаваемые и неосознаваемые аспекты ролевого треугольника «жертва - спаситель - преследователь»

Спаситель		Жертва		Преследователь	
осознаваемое	неосознаваемо е	осознаваемое	неосознаваемо е	осознаваемое	неосознаваемо е
сила, ощущение всемогущества	бессилие	слабость	сила	активность	пассивность
доброта	злость	беспомощност ь	агрессивность	ненависть	интерес, влечение
желание помочь	усталость от включенности в чужую жизнь	благодарность к спасителю	зависть	ярость	страх

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 7. Интроекты в моделях профессиональной деятельности

Цель: актуализировать представления участников о личности идеального специалиста, выявить в них неассимилированные интроекты.

Содержание: обсуждение личностных характеристик идеального специалиста. Обнаружение профессиональных интроектов и их проработка.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Мое состояние.

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: “Сообщите о своем актуальном состоянии, используя техники арт-терапии. Например, вы можете изобразить свое состояние в виде скульптуры при помощи телодвижений, мимики, жестов”.

2. Групповая дискуссия: “Каким должен быть специалист?”.

Назначение: выявление и проработка интроектов в представлениях о специалисте.

Инструкция: “Возьмите лист бумаги, разбейте его на 4 колонки – одну большую и три маленьких. Закончите 10 раз предложение “Профессионал должен...” и запишите результат в первой колонке.

Пример:

Таблица

Профессиональные долженствования

Профессионал должен...			
Быть примером для других в личной жизни			
Всегда приходить на помощь ученику (клиенту)			
Знать все новинки педагогической (психологической) науки и практики			

Прочитайте свои предложения по кругу. Выберите себе пару – человека со сходными представлениями. Найдите удобное место в пространстве, сядьте друг напротив друга и обменяйтесь своими записями. Прочтите своему партнеру его 10 предложений, изменяя “Профессионал должен...” на “Ты должен...”

Сфокусируйте свое внимание на эмоциональном отклике на слово “должен”. Для этого расскажите, какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются в форме “Ты должен...” Целесообразно, чтобы каждый из участников отрефлексировал свои эмоциональные реакции, возникающие в процессе данной процедуры”.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались “Ты должен...”?

Готовы ли вы действовать в соответствии со всеми “долженствованиями”?

Откуда вы узнали, что профессионал должен действовать именно так?

Представлено ли это в вашем собственном опыте?

3. Между «должен» и «хочу».

Назначение: ассимиляция полученного опыта работы с интроектами.

Инструкция: Вернитесь к своим записям. Теперь напишите в пустых колонках: "хочу", "могу", "выбираю".

Таблица

Профессиональные долженствования

Профессионал должен...	хочу	могу	выбираю
Быть примером для других в личной жизни			
Всегда приходить на помощь ученику (клиенту)			
Знать все новинки педагогической (психологической) науки и практики			

Поставьте на пересечении клеток "+" или "-" в зависимости от того, хотите вы или не хотите, можете или не можете, будете или не будете следовать своему долженствованию.

При обсуждении ведущий может обратить внимание на то, что если человек хочет делать все то, что должен – у него, вероятно, попустительское отношение к себе. Если все, что должен, делать не хочется – возможно, у человека чрезмерно жесткое давление на собственную личность. Оптимальный вариант – примерно 50% на 50%.

В ходе рефлексии акцентируйте внимание участников тренинга на том, будут или не будут они следовать своим долженствованиям.

4. Поддержка – миф и реальность.

Назначение: получение опыта оказания и принятия поддержки..

Инструкция: Тренер предлагает членам группы разбиться на пары и найти комнате место с достаточным количеством свободного пространства для поведения упражнения.

Инструкция 1. Станьте спиной друг к другу. Один из вас будет оказывать поддержку, другой – получать. Договоритесь, кто какую роль будет выполнять сейчас. Теперь тот, кто получает поддержку, должен, опираясь на свои пятки и

спину партнера, занять наиболее удобное место в пространстве. Тренер следит за временем. Ровно через 2 минуты в парах происходит смена ролей.

Инструкция 2. Паре предлагается занять максимально удобную позицию в пространстве, опираясь на партнера. Даже если партнеры разного роста, они могут найти такой баланс, что каждому из них будет удобно.

Инструкция 3. То же, что и в 1, но при этом время гораздо дольше (порядка 7-10 минут).

Обсуждение.

- Что вам было легче делать: оказывать или принимать поддержку? В какой позиции было комфортнее? Какие мысли, чувства возникали, когда вы поддерживали и когда вас поддерживали?

- Удалось ли достичь состояния комфорта обоим партнерам? Если да, то что вы при этом чувствовали? Если нет, то что помешало?

- Что чувствовал тот партнер, которому приходилось долго поддерживать другого?

- При обсуждении нужно обратить внимание на то, как данное упражнение связано с реальной жизнью. Тренер может выяснить, какую роль чаще выполняется в жизни: поддерживающего или оказывающего поддержку.

Также важным моментом является то, что удобной позиции могут достичь даже те пары, в которых партнеры обладают очень различающимися габаритами. Поэтому необходимо, чтобы каждый осознал, что существует такая позиция, в которой вы поддерживаете другого и сами получаете от него поддержку. Если проводилась третья часть упражнения, то она служит хорошей иллюстрацией. Обычно тот человек, который долгое время поддерживал партнера, начинает испытывать усталость, раздражение, гнев, злость и т.п. Таким образом, этот эксперимент – метафора отношений не только с учеником (клиентом), но и с другими людьми. Комфорта можно достичь только тогда, когда оба берут и оба дают.

Ученики (клиенты) нуждаются в том, чтобы им давали достаточно поддержки. Если вы даете им мало поддержки, они испытывают неуверенность,

дискомфорт, чувствуют тревогу. Однако вы можете дать ровно столько, насколько вы чувствуете себя комфортно. Если вы нарушите баланс собственного комфорта, отношения разрушатся. Вы будете испытывать гнев, раздражение по отношению к собственному ученику (клиенту).

Поддержка – одно из наиболее мощных средств воздействия на учеников (клиентов). Она заметно влияет на налаживание взаимодействия между педагогом и учеником (психологом и клиентом). Поддержка – это готовность отдать другому что-то (внимание, время, пространство). Противоположным поддержке процессом является фрустрация. При фрустрации, наоборот, педагог (терапевт) не дает ученику (клиенту) возможности удовлетворить какую-то невротическую потребность (во внимании, власти и т.п.). Таким образом, педагог (психолог) поддерживает новые способы взаимодействия ученика (клиента) с миром и фрустрирует потребность продолжать действовать ригидным, стереотипным способом.

Одним из интроектов нашей профессии является миф о том, что педагог (психолог) всегда должен оказывать ученику (клиенту) поддержку. Однако если вы оказываете ученику (клиенту) настолько мощную поддержку, что при этом забываете о самих себе и своих потребностях, вы вскоре начнете реагировать на ученика (клиента) неуместным образом. Важно соблюдать баланс между собственными потребностями и потребностями других.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 8. Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии

Цель: осознать препятствия на пути профессионального саморазвития, обнаружить внутренние ресурсы участников для их преодоления.

Содержание: выявление барьеров на пути профессионального саморазвития. Поиск ресурсов для их преодоления. Переоценка своих возможностей. Появление нового способа жизнедеятельности, новых стратегий преодоления трудностей. Осознание личной ответственности за профессиональные достижения.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Мое внутреннее состояние.

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: “Кидая друг другу мяч, называйте имя того, кому его бросаете. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя эту позу, должны постараться почувствовать, понять состояние этого человека”.

2. Психотехнология преодоления препятствий на пути профессионального саморазвития.

Назначение: осознание характера действий на пути к профессиональной цели.

Инструкция. Вначале ведущий обращается к группе: “Назовите что-то одно, что Вы могли бы сделать (а в настоящее время не делаете) и что, если это делать регулярно, привело бы к огромным позитивным результатам в Вашей профессиональном саморазвитии?” После того, как участники сформулируют для себя краткий ответ, целесообразно составить список других необходимых действий для достижения высокого уровня профессионального саморазвития (не менее 10). После этого список следует оценить по степени важности действий (как важные и не важные). Затем, аналогичным образом – по степени срочности. Для большей наглядности результаты можно внести в таблицу 1.

Таблица Оценка действий на пути к моей профессиональной цели

Оценка действий	Срочные	Не срочные
Важные	I	II
Не важные	III	IV

Данные таблицы со всей очевидностью демонстрируют, каким образом человек реагирует на выполнение действий. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют немедленной активности. Квадрат I одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что способствует значительным результатам и требует немедленного внимания. Конечно, в жизни каждого человека есть какое-то количество дел, относящихся к квадрату I. Однако, многие люди оказываются полностью им поглощены. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемами мыслящие. Они живут в режиме постоянного “пожара” и “вечного боя”.

Есть другая категория лиц, которые значительную часть своих усилий тратит на срочный, но не важный квадрат III. Это происходит потому, что срочность этих дел часто основана на приоритетах и ожиданиях других людей. Важные дела имеют непосредственное отношение к результатам. Важным является то, что опосредует глубинные ценности человека, вносит вклад в его достижения. Эффективные люди держатся в стороне от квадратов III и IV, поскольку срочные дела или нет, – они не важные. Кроме того, такие люди уменьшают размер квадрата I, концентрируя свое внимание на квадрате II.

Имея в виду данные таблицы, членам группы рекомендуется вернуться к своим ответам на вопрос в начале этого задания. В какой из квадратов вписываются названные действия? Являются ли они важными? Являются ли они срочными?

Обычно участники относят эти действия к квадрату II. Очевидно, что действия эти очень важные, но не срочные. И поскольку – не срочные, они и не выполняются.

Вопросы для обсуждения:

- К каким квадратам вы отнесли действия, необходимые вам для достижения высокого профессионализма?
- Хотели бы вы изменить приоритетность выделенных вами действий? Каких и как?

3. Ловушки

Назначение: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Инструкция: каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности-ловушке, адресуя ее по циклическому принципу, участнику, сидящему через два человека от него. Тот должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть.

Ведущий с помощью остальных участников определяет, чей вариант преодоления трудности оказался более оптимальным, интересным и реалистичным.

Вопросы для обсуждения:

Какие трудности уже встречались на профессиональном пути?

Как они преодолевались? Обмен опытом.

4. Барьер.

Назначение: изучение трудностей во взаимоотношениях человека со значимыми Другими.

Инструкция:

Упражнение выполняется в следующей последовательности:

- 1) на доске или листе бумаги нужно написать слова «Барьер в отношениях»;
- 2) участникам предлагается назвать свои словесные ассоциации на слово «барьер» и записать их на доске или бумаге;
- 3) к словесным ассоциациям каждый добавляет рисунок-иллюстрацию — образ, который ей соответствует;

4) участники группы по очереди изображают движение, которое у них ассоциируется с этим образом;

5) один доброволец из группы становится режиссером и ставит спектакль о своем «барьере» и разыгрывает его с помощью других участников группы.

Рефлексия.

Как правило, у юношей барьеры в отношениях чаще всего проявляются в ретрофлексии, то есть сдерживании самовыражения как позитивных, так и негативных чувств. Нередко за этим сдерживанием обнаруживаются соответствующие убеждения, запрещающие выражение эмоций. У девушек барьерами чаще являются правила, принципы и убеждения по поводу отношений, которым они следуют. При разыгрывании спектакля о взаимодействии с барьером также имеются некоторые различия в поведении юношей и девушек. Юноши реже решаются на преодоление барьера, даже при наличии фасилитирующего участия со стороны ведущего. Девушки чаще решаются на преодоление, чем юноши, причем в группе чаще, чем в одиночку. Небольшая часть студентов не преодолевает барьер ни при каких обстоятельствах. Помогает преодолению подобных барьеров очень сильное желание достичь того, что (или кто) находится за барьером.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 9. Профессиональная самопрезентация

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Реклама профессиональных услуг

Назначение: заинтересовать своими услугами предполагаемых клиентов и заказчиков.

Инструкция:

Ведущий предлагает группе создать свой рекламный ролик для рекламы профессиональных услуг. Для этого участники делятся на 3—4 подгруппы.

При подготовке рекламного ролика нужно соблюдать одно условие: нельзя называть и напрямую предлагать профессиональные услуги, необходимо

представить предлагаемые услуги в качестве какого-то товара. При этом в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика — не более одной минуты. Время на подготовку — 10 минут.

Вопросы для обсуждения: кому адресована ваша реклама? Какой подгруппе удалось наиболее доходчиво и убедительно разрекламировать их возможности и достоинства? Что наиболее понравилось?

2. «Путешествие».

Назначение: Данное упражнение позволяет исследовать индивидуальные особенности установления контакта с другими людьми, выявить способы взаимодействия, степень конформности и др.

Инструкция: Упражнение состоит из двух частей - интерактивной и рефлексивной. Группа делится на условных «туристов» и «местных жителей». Каждый участник придумывает себе собственную легенду. «Туристы» - жители разных стран, представители разных профессий и разных культур. «Местные жители» — владельцы магазинов, таксисты, персонал гостиниц, экскурсоводы, фотографы и т. д. Задача «местных жителей» — любым способом «продать» свои услуги «туристам». Задача «туристов» — получить тот вид услуг, который они действительно хотят, а не тот, который им пытаются навязать. На выполнение упражнения отводится 12 минут. Этому времени соответствует один час в режиме реального взаимодействия. Ведущий через каждые 3 минуты сообщает участникам, что прошло 15 минут в режиме реального взаимодействия. Участникам необходимо в течение отведенного времени решить свои задачи. Упражнение может проводиться со сменой ролей, когда «туристы» становятся «местными жителями» и наоборот.

После завершения интерактивной части участники объединяются в малые группы смешанного состава и рефлексиируют то, что произошло. Особое внимание уделяется тому, удалось ли им достичь своих целей, как и почему. Акцент в ходе рефлексии делается на актуальных ресурсах участника.

3 . Требуется специалист

Назначение: рефлексия профессиональных требований к кандидату и соответствие их личностным ожиданиям и готовности, осмысление процесса поиска вакансий.

Инструкция: Ведущий объявляет, что он становится редактором газеты бесплатных объявлений. Каждый из участников может поместить в газету объявление о приглашении на работу специалиста. В объявлении не ограничивается количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Можно изложить весь список требований к кандидату, весь набор качеств, которыми он должен обладать, можно нарисовать его портрет. Можно рассказать о себе, своем деле, фирме или организации. Следует только помнить, что объявлений о приглашении на работу будет много и каждому участнику надо позаботиться, чтобы именно его привлекло внимание. Время на подготовку - 10 минут. Спустя отведенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Затем листы с объявлениями снимаются. Каждый может посмотреть, отозвались ли на его приглашение и подсчитать количество кружков на листах. Ведущий предлагает каждому по кругу назвать одну цифру — количество доставшихся выборов.

Вопросы для обсуждения: чем характеризуется объявление, набравшее наибольшее число заинтересованных ответов? Что помешало откликнуться на другие объявления? Какие требования чаще всего выдвигались к кандидату? Какие требования нанимателя легче всего удовлетворить? Чем легче всего заинтересовать человека? Обнаружились ли «секреты» помещения объявлений о вакансиях, обеспечивающих отклики нужной категории кандидатов?

4. Кадровая справка

Инструкция: В настоящее время многие кадровые центры и новые фирмы создают свои банки кадровых данных. В этих целях средствами рекламы собирается необходимая информация. Каждый специалист должен уметь подготовить себе кадровую справку, заполнить существующие кадровые

документы. В связи с этим студентам предлагается составить о себе информацию в «банк данных» кадрового центра.

Обсуждение: результаты данного упражнения будут обсуждать эксперты: глава фирмы и адвокат. Они выберут трех претендентов и аргументируют свой выбор. Затем к обсуждению привлекаются все студенты.

По окончании обсуждения студентами ведущий дает следующие рекомендации по составлению данных о себе.

Кадровая справка должна дать представление о возможностях претендента, образовании, предшествующих занятиях, профессиональной подготовке, опыте работы и личностных качествах. При этом она должна быть краткой и занимать не более одной страницы. Цель такой справки – добиться положительного отклика от потенциального работодателя.

Написать сопроводительное письмо, пожалуй, сложнее: оно должно быть убедительным, профессионально выдержанным и интересным. В идеале оно должно поставить вас выше всех прочих претендентов на должность и особняком от них. Для разных организаций нужно писать и печатать отдельное послание с учетом их специфики. Письмо содержит описание должности, на которую вы претендуете, пробуждает интерес, дает представление о вашей квалификации и сообщает, как с вами можно связаться. В адресе надо написать не только титул должностного лица, но и его фамилию. Отправив письмо, через некоторое время можно позвонить.

5. Тратим деньги на Дело

Назначение: дать возможность группе помечтать о реализации профессиональных целей без финансовых ограничений.

Инструкция: ведущий сообщает группе, что какой-то неизвестный филантроп дал вам сумку, полную денег, для того чтобы участники могли потратить их на свое профессиональное развитие и реализацию профессиональных целей. В сумке находится 100 000 000 рублей с запиской, что нет никаких ограничений, кроме одного — все деньги должны быть потрачены для достижения профессиональных целей (на Дело и себя, способного его

осуществить). Другими словами, не должно быть никаких путешествий на Гавайи и других вещей подобного рода. Каждый участник пишет на листке свои желания, которые возможно осуществить при наличии такой суммы денег. Далее ведущий формирует группы по 3 человека и поручает им написать «лист желаний» о необходимых расходах. Затем каждую группу просят огласить результаты.

- Вопросы для обсуждения: кто изменил свои собственные мысли после совещания со своей командой?
- Был ли групповой лист предложений лучше, чем индивидуальные желания? Почему?
- Если ваше предложение действительно очень важно, как можно убедить в этом остальных?

6. Что главное в работе

Назначение: убедить участников, что совершенно необходимо быть внимательным при изучении факторов работы.

Материалы: по копии бланка «Факторы работы» для каждого участника, ручки и карандаши.

Инструкция: каждый участник получает копии бланка «Факторы работы» и оценивает приведенные факторы по 12-балльной системе (1 — высшая оценка, 12 — низшая). Результаты заносятся в первую колонку. Затем группа разбивается на подгруппы, обсуждает приведенные факторы и вырабатывает совместную оценку факторов работы специалиста, которую заносят в следующую свободную колонку. Далее идет обмен мнениями между подгруппами.

Бланк «Факторы работы»

Факторы работы	Собственная оценка	Групповая оценка
1 .Возможность карьерных перспектив и продвижения		
2. Контроль над объемом работы		
3. Свободный рабочий график		

4.Возможность профессионального развития и обучения		
5. Безопасность работы		
6.Открытое общение и хороший микроклимат в коллективе		
7. Заработная плата		
8. Размеры организации		
9. Стимул работы (поощрения)		
10.Возраст организации или учреждения		
11.Сфера деятельности, область приложения усилий (спорт, школа, рекламное агентство и пр.)		
12. Тип деятельности		
другое		

Вопросы для обсуждения:

- Насколько согласованными оказались мнения в оценке факторов работы?
- Что оказалось наиболее важным в приведенном списке факторов?
- Нужно ли учитывать данные факторы при принятии решения об устройстве на работу?
- Какая работа прошла лучше: индивидуальная или групповая?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 10. Профессиональное признание

Цель: определение критериев профессионала, выявление собственных ресурсов для позитивного самопринятия и получения профессионального признания.

1. Позитивное Я

Цель: формирование позитивного образа Я.

В течение 3 минут каждый из участников по очереди рассказывает о своих достоинствах как профессионала. Участник может рассказать об успехах в своих учебных, практических, профессиональных делах. Если участник остановился, ему может помочь кто-то из группы, продолжив рассказ о достоинствах выступающего. В случае затруднения говорит третий. Главное в этом упражнении – поддержать другого путем продолжения беседы о его достоинствах.

Вопросы для обсуждения:

Что вы поняли о себе как о профессионале?

Как вы чувствовали себя, когда другие говорили вам о ваших достоинствах?

2. Прототипы

Назначение: выявление ценностных ориентации в работе, позиций по отношению к значимым людям для выработки своего собственного профессионального стиля.

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам проанализировать опыт своей профессиональной жизни (учебы), особенно опыт общения с людьми, которые казались им достойными уважения и подражания, служили своего рода идеалом. Для этого участникам следует вспомнить всю свою профессиональную жизнь, может быть, даже начиная со школы. Записать имена тех, кто на той или иной ступени вашего профессионального развития являлся для вас примером и образцом для подражания. Участники отмечают, сколько им в это время было лет, что в этом человеке было для них важным. Также указывают, переняли ли они у него что-нибудь такое, что и теперь помогает им в профессиональной деятельности. Затем следует подумать, кто является для них профессиональным образцом в настоящее время, чему они научились или хотели бы научиться у этого человека.

На этом этапе работы ведущий группы принимает участие в упражнении наравне со всеми. После общего обсуждения записей упражнение продолжается. Каждый участник садится перед группой, ведущий делает это первым, все остальные участники высказываются, какой профессиональный стиль ему

наиболее подходит и, по мнению участников, будет наиболее эффективным. Члены группы, выслушивают мнения других и дают по этому поводу обратную связь, подтверждая или опровергая все предположения.

Возможный вариант: сам участник, сидящий перед группой, начиная с ведущего, выражает представления о наиболее подходящем ему стиле профессиональной деятельности. Участники дают обратную связь, подтверждая, одобряя, опровергая или корректируя прозвучавшие представления.

3. Лестница достижений

Цель: стимулировать у участников заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения, достижении высоких профессиональных результатов.

Оборудование: лист ватмана с изображением лестницы (количество ступеней — не менее 15), ведущей вверх, набор карточек на «липучках».

Участники получают от ведущего набор карточек с именами известных специалистов. Вторую группу составляет одна карточка — Я.

Поочередно каждый участник выходит к листу ватмана, закрепленного на стене, и размещает на нем на разных (может быть на одном) уровнях две карточки (по одной из каждого набора). Каждую ступень лестницы, символизирующую определенную ступень профессионального роста и развития, надо указать и описать (например, окончание вуза, курсы повышения мастерства, участие в конференциях, статьи, открытие лаборатории, установление закономерностей, обнаружение новых явлений, получение премий и пр., либо так - окончание вуза, прохождение определенных курсов, помощь конкретному человеку и т. д.). Заключительным моментом для каждого участника является размещение своей карточки и моделирование своего профессионального развития и трудового пути в целом. Другие участники группы могут задавать уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения: Каковы основные условия достижения значимых профессиональных результатов? Что значит быть профессионально успешным? Какие можно предложить способы для реализации профессиональной карьеры? Как отношение к самому себе и другим влияет на моделирование

профессионального пути и достижение профессиональной успешности?

4. Кинорежиссеры

Цель: помочь «со стороны» посмотреть на будущую профессию, оценить необходимость многих качеств личности в профессиональном плане.

Участники разбиваются на несколько подгрупп. Каждая подгруппа представляет собой кинорежиссеров какой-либо киностудии. Перед каждой киностудией ставится задача подобрать актеров для съемки фильма о школе. Главные действующие лица фильма: учитель, работающий в этой школе, молодой специалист, начинающий свою работу в школе и т.д. Кинорежиссерам предлагается определить:

- а) качества, необходимые для создания данных образов;
- б) качества, нежелательные для данных образов.

Для облегчения работы командам кинорежиссеров предлагаются списки качеств, которые при необходимости можно дополнить. Списки требуемых и нежелательных качеств ведущим составляются заранее. Например:

- требуемые качества: решительность, доброжелательный взгляд, уверенность в себе, мечтательность, изысканные манеры, усталый вид, спокойствие, строгий голос, человек, у которого можно многому научиться, признает, что порой недостаточно ясно выражается, доброжелательность, ответственность, юмор и т. д.

- нежелательные качества: упрямство, экстравагантная прическа, болтливость, сонливый вид, тревожные, бегающие глаза, невнятная речь, вялость, думает, что он все знает, утверждает, что его неправильно понимают, категоричность, демонстративность и т. д.

Кинорежиссерам предлагается, опираясь на первый список, выбрать 3—5 качеств, без которых не могут обойтись главные действующие лица, и, опираясь на второй список, выбрать такое же количество качеств, которые ни в коем случае не должны присутствовать в данных образах.

Обсуждение: анализируется, почему участники выбрали именно эти качества, чем отличаются друг от друга образы главных героев ? Какие из этих качеств обнаруживаются у себя

5. Признание заслуг

Цель: приобретение навыка в признании своих заслуг в достижении какого-то результата, умения принимать причитающееся ему признание и приобретение опыта в признании заслуг другого.

Ведущий предлагает каждому подумать о том, каковы его заслуги на сегодняшний день. Что они умеют делать очень хорошо? Какие трудности уже сумели преодолеть? Кому помогли? Чему они при этом научились? Каков их личный вклад в общие результаты? Далее ведущий просит всех участников написать на карточке краткое резюме, в котором каждый участник перечисляет свои собственные жизненные заслуги.

После этого каждый из участников вытягивает по жребию чью-либо карточку. Ему нужно подготовить хвалебную речь в честь того человека, чью карточку он вытянул. В своей речи участник должен упомянуть все заслуги, содержащиеся в резюме. Кроме того, нужно добавить что-то от себя, оценить оказанную автором резюме помощь и поддержку другим членам группы, раскрыть его потенциальные возможности.

Следует помнить о том, чтобы хвалебная речь была не только всеобъемлющей, но и реалистичной, т. е. объективной. Действовать следует тактично, чтобы тот, о ком готовится хвалебная речь, не догадался, кто именно готовит хвалебную речь о нем. Далее каждый участник рисует плакат, на котором в словах и образах-символах прославлялись бы заслуги героя предстоящей речи.

Затем все участники собираются вместе, предварительно свернув плакаты, и начинается сама церемония. По очереди адресатам вручается авторский плакат, и в честь них звучат хвалебные речи.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

Занятие 11. Завершение тренинга

Цель: диагностика эффективности тренинга, прощание с группой.

Содержание: оценка эффективности тренинга. Завершение тренинговой работы.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Физическое самочувствие.

Назначение: развитие эмпатических навыков путем возвращения в разные эмоциональные состояния.

Инструкция. Ведущий просит участников тренинга оценить свое физическое самочувствие в баллах (например, по 5-ти бальной системе). Затем последовательно воскресить в своей памяти то физическое самочувствие, которое они испытывали в связи с болезнью, сложными проблемами, физическими нагрузками, жарой, холодом, травмами, болью, здоровым сном и т.д. После этого члены группы делятся своими эмоциональными переживаниями и вновь оценивают свое актуальное самочувствие.

2. Себе любимому...

Инструкция: Ведущий обращается к участникам: «Представьте себе тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и задайте себе следующий вопрос: "Включили ли вы в этот список себя?"».

Далее он просит участников проверить, какие чувства вызывают у них следующие утверждения:

- Я имею право на уважительное обращение.
- Я имею право быть счастливым.
- Я имею право свободно распоряжаться своим временем.
- Я имею право на отдых.

Вопросы для обсуждения: какие чувства вызывают эти идеи? Не возникает ли чувство вины?

Вернитесь к тому списку, который вы составляли (людей, о которых вы заботитесь и за которых несете ответственность). Если вы не включили в этот список себя, то дополните этот список.

3. Похвала.

Назначение: диагностика областей профессиональной деятельности, по которым человек недополучил признания, и выявление круга значимых людей, чье одобрение хотелось бы получить.

Инструкция: «Разделитесь на тройки. Один человек хвалит себя за какие-то профессиональные достижения в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает, отмечает и после завершения 3 минут сообщает, чем было легко хвалиться, а чем затруднительно, как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту третьего зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами «от себя»: «Я тебя хвалю за то-то...» и далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь - что было труднее воспринимать из уст другого, что легче».

В основе этого модифицированного упражнения Д.Хломова лежит идея и том, что человек хвалит себя за то, за что его «не дохвалили» другие. Тематика похвал - это те направления, по которым человек не получил достаточного одобрения и признания.

Вопросы для обсуждения:

Перед кем из реальных людей вам хотелось бы похвалиться и получить одобрение?

Почему вы не можете этого сделать в реальной жизни?

4. Коридор просветления.

Назначение: развитие социальной и профессиональной уверенности.

Инструкция:

Поочередно каждый из участников должен пройти от одной стены до противоположной, туда и обратно, несколько раз. В пути его должна сопровождать группа. Сначала группа, сопровождая участника, должна всячески восхвалять его профессиональную деятельность, прогнозировать радужные

перспективы, затем, по ходу обратного движения, группа должна всячески компрометировать профессиональную деятельность участника, ругать ее, пророчить провалы. Задача центрального остается прежней: спокойно и молча продолжать свое движение. Заканчивать движение каждого участника следует на позитивных подкреплениях.

Вопросы для обсуждения: чьи высказывания мешали ходить? Какие переживания возникли? Что нового узнали о себе? Что помогло сохранению спокойствия?

5. «Поучительные истории».

Назначение: обучение участников друг друга, раскрытие возможностей понимания друг друга.

Инструкция: Каждый участник выбирает себе партнера, который ему интересен и которого он интуитивно хорошо понимает. Вначале первый из участников пары должен рассказать второму историю (о нем), которая охватывала бы весь жизненный путь героя. Если партнером будет женщина, рассказывайте историю о героине, если мужчина - о герое. Пусть персонаж истории пройдет весь жизненный путь: учится, любит, переживает победы и поражения. Придумайте историю, которая бы вдохновила вашего партнера и чему-то научила его. Изложите ее в любом жанре, который вам нравится. Это может быть рассказ, сказка, сага, былина и т. п. В качестве фрагментов истории можно использовать известные факты из биографии партнера, а также интуитивные представления о нем, о его профессиональном будущем.

Партнер должен слушать, воздерживаясь от каких-либо комментариев. После этого участники в паре меняются ролями.

Обсуждение:

- Какие моменты истории затронули вас больше всего?
- Какое послание вы получили от партнера?

6. Мой профессиональный портрет в лучах солнца

Назначение: формирование позитивного образа Я, повышение самооценки.

Инструкция: Каждому участнику предлагается подумать, почему он заслуживает профессионального уважения. Затем нужно нарисовать солнце, в центре солнечного круга надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей следует написать все свои профессиональные достоинства, все хорошее, что студент может сообщить о себе в профессиональном плане. Все, что записано, зачитывается группе. Условие: нужно, чтобы было как можно больше лучей.

Обсуждение: без обсуждения.

7. Декларация самооценки

Назначение: формирование позитивного образа Я, повышение самооценки.

Инструкция: каждый пишет свою декларацию самооценки и зачитывает ее группе.

Совместно группа пишет и оформляет декларацию профессиональной идентичности специалиста. Работа идет в трех подгруппах: мыслители (разрабатывают содержание), поэты (воспевают), художники (изображают, иллюстрируют). Затем обсуждают и согласовывают позиции. Утвержденную декларацию подписывают все.

Обсуждение: все участники высказывают свои чувства, делятся впечатлениями.

Процедура 8. «Встреча с Мудрецом».

Назначение: исследование тех ценностей и убеждений, которые определяют отношение психологов, учителей, социальных работников к их клиентам, ученикам и т. д. Оно основано на работе с образом Мудреца как одним из самых эффективных символов «Я». Данное упражнение является адаптацией психосинтетической методики «Внутренний диалог», приведенной в книге П. Ферруччи. Эта методика помогает «доискаться правды, скрытой и часто забытой внутри нас самих».

Инструкция: Выполняется упражнение в три этапа — фантазирование, рисование и диалог. Начинается оно так же, как и остальные аналогичные

упражнения, с концентрации внимания участников на своем дыхании и телесных ощущениях. Затем им предлагается следующая тема для фантазирования.

«Представьте себе ясный теплый день. Вы находитесь в горной долине на тропинке, ведущей в горы. Где-то там наверху в горной пещере живет древний Мудрец, который знает ответы на все вопросы. Тропинка, на которой вы стоите, ведет прямо к его пещере. К нему приход путники, ищущие истину. Вы поднимаетесь по тропе и ощущаете плотную каменистую почву под вашими ногами, слышите шелест травы илисьев, голоса птиц и какие-то еще доносящиеся до вас звуки. Вы поднимаетесь все выше и выше и, наконец, видите впереди у самой тропинки вход в пещеру Мудреца. Вы приближаетесь к входу, заглядываете в него и где-то там, в глубине, видите свет. Какие чувства у вас возникают на пороге этой пещеры и какие желания? Вы можете войти внутрь и поговорить с Мудрецом, который в ней живет, а можете остаться на пороге и просто посидеть в тишине. Решите сами, чего вы больше хотите.

Если вы достаточно любопытны и готовы двинуться дальше, ни можете войти в пещеру по небольшому коридору, идя на свет, который показывает вам дорогу. Когда вы оказываетесь в пещере, то можете оглядеться по сторонам. Что она собой представляет? Какая она большая или маленькая? Где-то в глубине пещеры у огня за большим столом сидит Мудрец и читает огромную книгу. Это книга всех времен и народов, в ней собраны знания и история всего человечества. Какие чувства вы испытываете при встрече с Мудрецом? (Просто отметьте их, какими бы они ни были.) Вы можете спросить Мудреца о том, что является самым важным для ваших отношений с Другими, и как этого можно достичь. Если у вас есть еще какие-то вопросы к нему, их можно задать тоже.

Дайте себе немного времени для того, чтобы получить ответ. Он необязательно будет словесным. Просто будьте внимательны к тому, что происходит с вами в общении с Мудрецом... Ответ может быть самым неожиданным — в виде жеста, звука, образа или какого-то сюжета из огромной книги, которую читает Мудрец... Попробуйте быть открытым и чутким к этому посланию — оно может стать для вас весьма неожиданным и важным

откровением... Просто смотрите, ощущайте и слушайте... Когда вы получите ответ на свой вопрос, поблагодарите Мудреца и готовьтесь к возвращению. Если вам не удалось дождаться ответа, знайте, что вы сможете вернуться сюда еще раз. Тогда, когда вы этого захотите. И снова у вас будет возможность задать свои вопросы | получить на них ответы.

Вы выходите из пещеры по тому же самому коридору, оказываетесь у выхода и видите ту же самую тропинку, по которой пришли сюда. Теперь вы знаете что-то новое о себе. Какие чувства оно у вас вызывает? Хотите ли вы его сохранить или вам хотелось бы его забыть? Отметьте это. Вы начинаете спуск вниз, в долину в своем темпе и со своей скоростью. Через некоторое время вы оказываетесь в начальной точке своего путешествия. У вас есть новые переживания и то, над чем можно поразмышлять».

После фантазирования можно поделиться впечатлениями в общем круге или в малых группах. Иногда при выполнении этого упражнения участники сталкиваются с некоторыми затруднениями. Например, первая встреча с Мудрецом оказывается не очень информативной - Мудрец молчит или отворачивается. Подобное поведение Мудреца может быть указанием на то, что участник либо еще не готов к этой встрече, либо опасается каких-то перемен, вытекающих из этого диалога с Мудрецом. В таких случаях нужно поддержать участника, предложив ему совершить данное мысленное путешествие еще раз на следующем занятии. Очень важно, чтобы перед началом путешествия участники сформулировали для себя те вопросы, на которые они хотят найти ответы.

Процедура 9. «Сувениры на память».

Назначение: рефлексия и ассимиляция (присвоение) опыта, приобретенного участниками во время выполнения описанных выше упражнений. Оно позволяет «рассортировать» впечатления и сделанные открытия о себе и Других и вписать их в тот массив знаний, который у них уже имеется. Этот процесс является важным этапом любого взаимодействия в целом и обучения в частности. Без него сделанные открытия и пережитые уроки могут оказаться неусвоенными и, следовательно, бесполезными как для профессионального, так и для личностного

развития участников.

Инструкция:

Участникам предлагается сесть удобнее и сосредоточиться на своем дыхании и телесных ощущениях. Затем их просят подумать о том, что произошло с ними во время данных занятий, как о совершенном путешествии. Далее им предлагают представить себе рюкзак или сумку, в которой лежат сувениры или памятные вещички, привезенные ими из этого путешествия. В своем воображении они достают по очереди эти предметы и внимательно рассматривают их. Ведущий просит выбрать один наиболее дорогой им сувенир и исследовать его. Что он собой представляет? На что похож? Какого размера, цвета и формы? Из какого материала сделан? На каком отрезке путешествия был приобретен или найден? Какие чувства вызывает и о чем напоминает? После этого участники рисуют памятный сувенир и, при наличии времени, могут проделать еще часть работы, направленной на осознание того опыта, который они приобрели на занятиях.

Памятный сувенир— это метафора самого важного личностного приобретения, сделанного человеком во время учебного путешествия. Иногда участники довольно быстро обнаруживают связи между метафорой и тем, что они пережили и поняли в процессе выполнения упражнений. Иногда требуется некоторая помощь ведущего для того, чтобы эти связи установить. Помощь в данном случае заключается в расширении и углублении осознанности участников и возвращении их ответственности за свои переживания, установки, отношения и т. д.

Такие метафоры позволяют студентам трансформировать полученный на практических занятиях опыт в новые элементы их профессиональной и личностной компетентности. Этот тип метафор можно назвать интегративным. Можно инсценировать эти метафоры, что способствует расширению их осознанности и ассимиляции приобретенного ими опыта. Приведем в качестве примера описание «ценной находки», которую оставил себе на память один из студентов после цикла занятий по данной программе.

Его ценная находка — это необычное весло, состоящее из двух разных

половинок — острой металлической и округлой деревянной. До того как студент инсценировал эту метафору в группе, он определил это весло как символ своей способности и желания помогать другим людям преодолевать сложные участки во время их путешествия по реке жизни. По мере разыгрывания данной метафоры студент обнаружил, что острый металлический конец весла символизирует его настороженное отношение к Другим, его потребность быть независимым и тревогу перед близкими отношениями с Другими. Соответственно, деревянный конец весла оказался для него символом теплоты и потребности в близких отношениях, которая до этого момента им не осознавалась. Перемещаясь между этими двумя полюсами и проживая каждую из этих потребностей в режиме реального взаимодействия с Другими, студент смог интегрировать свои чувства и установки по отношению к миру. В результате весло, «привезенное из путешествия», стало для него символом взаимозависимости с другими людьми. Это осознание явилось очень важным итогом всей его работы во время практических занятий.

Процедура 10. Диагностика эффективности тренинга на основе используемых на первом занятии методических средств.

Назначение: анализ и обсуждение результатов тренинга.

Инструкция: “На первом занятии вы выполняли проективный рисунок “Мой профессиональный мир”. Разбейтесь на тройки, но уже другого состава, и выполните это упражнение еще раз”.

Рефлексия. После выполнения задания ведущий раздает рисунки, сделанные на первом занятии, и предлагает их сравнить с сегодняшними работами. Затем следует групповое обсуждение того, что изменилось в рисунках.

Процедура 11. Завершение предложений.

Назначение: получение ведущим обратной связи в форме незаконченных предложений.

Инструкция. Закончите следующие предложения:

В результате тренинга произошли следующие изменения...

Думаю, что мне удалось преодолеть...

В процессе тренинга я осознал(а)...

Педагог (психолог, социальный работник) – это...

Клиент (ученик) – это...

Мне, как будущему педагогу (психологу и т.д.), нужно...

Сильные стороны педагога (психолога-консультанта и т.д.) – это...

Слабые стороны педагога (психолога-консультанта и т.д.) – это...(и т.п.)

Процедура 12. Ритуал прощания

Назначение: завершение тренинга.

Инструкция. Участники пишут друг другу записки с пожеланиями, касающимися будущей профессиональной жизни, затем обмениваются ими.

После завершения участникам предлагается заполнить бланк обратной связи

2.2. ТРЕНИНГ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Занятие 1. Знакомство

Цели: знакомство участников тренинга, формирование представления о социально-психологическом содержании понятия «гендер».

Содержание: создание благоприятных условий для работы группы. Разработка и принятие основных принципов работы в группе.

Оснащение: цветные маркеры.

Ход занятия.

1. Знакомство

Участники и ведущий рассаживаются в круг. Ведущий предлагает всем представиться в произвольной манере: назвать имя и рассказать о себе то, что участник считает нужным для презентации своего публичного Я.

2. Введение в тему тренинга. Выявление ожиданий участников.

Материалы для ведущего. «Гендер относится к социально приобретенному поведению и ожиданиям, которые ассоциируются с двумя полами.

Слово «гендер» подчеркивает то, что многие различия между мужчинами и женщинами создаются культурой, тогда как слово «пол» подразумевает, что все различия являются прямым следствием биологического пола. Гендер — категория социальная, которая направляет наши общественные отношения с другими людьми. Гендерная идентичность – это аспект самосознания, описывающий переживания человеком себя как представителя определенного пола.

3. Кто Я?

Инструкция. В расположенных ниже графах напишите, пожалуйста, 20 различных ответов на простой вопрос «Кто я?». Отвечайте так, как если бы вы отвечали самому себе, а не кому-то другому. Пишите свои ответы в том порядке, в каком они приходят вам в голову. Не заботьтесь о логике и важности ответов. Записывайте их достаточно быстро.

После завершения работы над составлением списка ответов участникам предлагают проанализировать содержание записанных ими характеристик, то есть

обозначить, сколько в ответах социальных ролей и личностных характеристик.

Примерами социальных ролей могут быть профессиональные роли (учитель, рабочий и т. д.), гендерные роли, включающие семейный статус (женщина, мужчина, мать, жена и т. д.), другие социальные роли (ученик, староста и т. д.). Примерами личностных характеристик могут быть конкретные описания, раскрывающие особенности и качества личности (умница, умелая хозяйка, хороший друг и т. д.), а также различные метафорические определения (розовый цветок, заря и т. д.).

При обсуждении внимание участников фокусируется на степени представленности в образе Я гендерных стереотипов.

Вопросы для обсуждения:

- Чего больше в вашем самоописании: социальных ролей или личностных характеристик?
- Есть ли среди ваших ответов упоминание о принадлежности к определенному полу? На каком месте оно находится?
- Важен ли для вас тот факт, что вы – женщина (мужчина)?
- Присутствуют ли описания, соответствующие традиционному гендерному стереотипу (сильный, целеустремленный мужчина, слабая женщина, хорошая хозяйка и т.п.)

4. Презентация личного гендерного образа

С целью представления участниками себя группе в качестве мужчины или женщины (в соответствии с полом) ведущий предлагает с помощью фломастеров или красок изобразить каждого свой личный герб на листе бумаги. Герб в символической форме показывает окружающим устремления и позиции человека.

Ведущий рассказывает о значении герба, приводит примеры известных в истории гербов, рассказывает о смысле включенных в гербы образов, о правилах составления герба:

«Изобретение и использование всякого рода знаков и символов свойственны человеку. Обычай избрания для себя или для своего рода особого отличительного знака распространен повсюду в мире.

Герб – элемент человеческой культуры и необходимая составляющая государственной символики. Возникновение европейских дворянских гербов связано со средневековым рыцарским обычаем наносить на щиты символические знаки в память о совершенных подвигах (отсюда щитовая форма гербов); со времен крестовых походов эти изображения были узаконены. «Предшественниками» гербов были родовые и семейные знаки собственности, а также изображения (эмблемы) на монетах, печатях и прочее.

Русское слово герб заимствовано из польского *herb* и встречается во многих славянских и германских наречиях в значении «наследник» или «наследство».

В современной культуре герб выступает, прежде всего, как знак старины рода и символ престижа: обладание гербом есть признак принадлежности к аристократии, семье, династии. Гერальдический герб толкуется как составное изображение, подлежащее описанию по определенным правилам, которое называется блазонированием (от франц. *blason* – родовой герб). Как правило, структура герба включает в себя следующие элементы: щит, девиз, украшения и т.д. Первоначально геральдические цвета имели символическое значение: золото означало богатство, силу, верность, чистоту, постоянство; серебро — невинность; голубой цвет — величие, красоту, ясность; красный — храбрость; зеленый — надежду, изобилие, свободу; черный — скромность, образованность, печаль; пурпуровый — достоинство, силу, мужество; горностаи символизировали чистоту.

Поле щита обычно делится на части. На щите изображаются гербовые фигуры, которые условно разделяются на три группы: естественные, искусственные и фантастические.

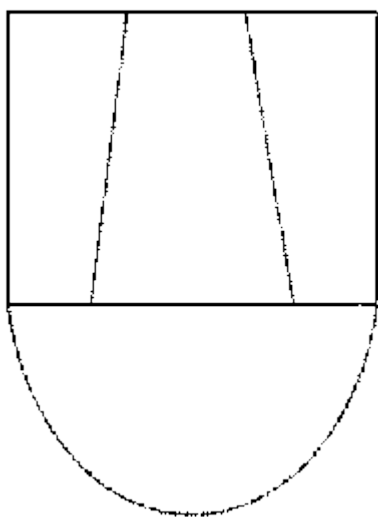
Герб может быть любой формы (треугольной – варяжский, овальной – итальянский, четырехугольной, заостренной внизу – французский, квадратной, заканчивающейся снизу полукругом – испанский).

Таким образом, девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные принципы своих

мировоззренческих позиций.

Давайте немного пофантазируем. На листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Подумайте, какие символы могли бы интересно и точно отразить суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, сможет четко понять, с кем он имеет дело.

Вот примерная форма герба.



Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

- Левая часть – мои главные достижения в жизни.
- Средняя – то, как я себя воспринимаю.
- Правая часть – моя главная цель в жизни.

Нижняя часть - ваш главный девиз в жизни. Девиз – это принцип, которым руководствуется тот или иной человек в своей жизни. Девизы могут быть самыми разными «После нас хоть потоп», «Чтобы куда-то прийти, нужно прежде всего идти». Чаще всего девиз представляет собой короткую фразу с глубоким смыслом».

На эту работу отводится 20 мин. Рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют

свои гербы и девизы. Участники рассказывают о том, что они пытались отразить в геральдических образах.

В зависимости от наличия времени, размеров группы, других составляющих можно рассказать про весь герб, про некоторые его части по выбору ведущего или участников. Обсуждение можно проводить в большой группе, в парах, в малых группах.

Вопросы для обсуждения:

- С какими чувствами вы создавали герб? Нравится ли вам результат?
- Что удалось узнать нового о себе? О других участниках?
- Какие гербы произвели на вас особенное впечатление и почему?
- Какими средствами Вы подчеркнули свои гендерные характеристики?
- Есть ли какие-то принципиальные отличия в гербах мужчин и женщин? Если есть, то с чем они связаны?

В процессе обсуждения ведущий обращает внимание участников на то, что они говорят преимущественно не о биологических признаках мужчин и женщин, а о личностных качествах, которые возникают и проявляются в процессе межличностного взаимодействия. Отдельные характеристики могут встречаться в гендерных образах как мужчин, так и женщин.

Большинство предъявляемых характеристик непосредственным образом не связано с биологическим полом, хотя участникам было дано задание представить себя как мужчин или женщин. Таким образом, при восприятии различий мужчин и женщин участники опираются не на биологические, а на социально детерминированные характеристики.

Занятие 2. Полоролевая идентификация. «Я-женщина», «Я-мужчина»

Цель: осознание участниками стереотипных представлений о «мужском» и «женском».

1. «Два мира».

Цель: осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира.

Необходимые материалы: бумага, мелки, карандаши, журналы, игрушки, большие куски ткани для изображения тех предметов и тех сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами.

Инструкция. Ведущему необходимо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются в нашей культуре с мужским или женским миром интересов. Участницам предлагается создать «женский мир», а участникам – «мужской». Можно условно разделить комнату на две половины, чтобы участники могли наблюдать, как создается другой мир. Если мужчинам понадобятся «женские» предметы, они могут обращаться на «женскую половину» и наоборот. Это позволяет участникам свободно проявлять свою фантазию в представлении о «мужском» и «женском».

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы себя чувствуете в обустроенном пространстве?
- Расскажите о своем мире.
- Как проходит жизнь в Вашем мире?

В ходе рассказов о «мирах» ведущий и участники могут уточнять то, что показалось им интересным или необычным. Затем участники делятся впечатлениями о том, что нового они узнали о «женском» и «мужском» мире.

2. «Я-женщина, я – мужчина»

Инструкция: «Продолжите фразу «Я-женщина, потому что...» или «Я-мужчина, потому что...» (в соответствии с полом участников занятия). Составьте перечень признаков женщины (мужчины), отличающих её от мужчины (женщины).

Далее по кругу каждый зачитывает свой список, а ведущий на большом листе составляет мужской и женский перечни характеристик.

Вопросы для обсуждения:

- Были ли сложности при выполнении задания?
- Что Вы чувствуете, читая свой список?

3. «Образ мужчины и женщины»

Инструкция.

1. «Представьте себе незнакомого человека своего пола. Как она (он) выглядит? Как ведет себя? Придумайте ее (его) историю. Как зовут героиню (героя), кто она (он) по профессии, какой у нее (него) характер и т.д.».

2. Нарисуйте свою героиню (героя). Станьте ею (им) на время, расскажите ее (его) историю, опишите разные этапы ее (его) жизни от рождения до старости».

3. Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам ваша героиня (герой)?
- Насколько она (он) похож(а) на вас?
- Соответствуют ли они типичным представлениям о мужчине (женщине)?
- Хотелось ли бы вам быть такой женщиной (мужчиной)? Почему?
- Было ли что-то общее в рассказах участниц-женщин и участников-мужчин?

Интерпретация. Если представляемый образ несет положительные или хотя бы нейтральные черты для участника, он представляет собой образ «идеального Я». Необходимо обратить внимание, в какой последовательности описываются черты образа и на каких его характеристиках акцентируется внимание: внешних данных, одежде, профессиональных качествах, интеллектуальных, эмоциональных, моральных или иных личностных свойствах. Описываемые черты обычно отражают сферу интересов и личностные ориентиры человека.

Истероидные или нарцисстические характеристики могут проявляться в образе более молодого, чем участник, человека, с акцентированием его исключительных характеристик: внешности, социальной успешности, привлекательности. Трудности приспособления к реальной обстановке или романтизм может выражаться в представлении лиц из других исторических эпох. Участники с низкой самооценкой могут представлять образы с характеристиками, противоположными собственным качествам. У лиц с конформными установками в описании внешности, одежды, личностных свойств могут преобладать принятые в обществе стандарты, обыденные, типичные представления. Если представляемый образ намного старше обследуемого, это может

свидетельствовать о желании получить опору, поддержку, мудрый совет, опеку. Например, если участник городской житель, и он излишне отягощен социальными обязанностями и желает от них избавиться, то в его представлении возникает положительный образ простого сельского пожилого человека.

Интерпретация отрицательных образов зависит от их особенностей. Если они не несут сильных эмоциональных отношений, это проявление «комплексов неполноценности», которые проявляются в описываемых негативных чертах. Если образы несут страх, брезгливость, презрение, стыд, злость – это образы теневой части личности. Если участник отмечает, что представляемый человек похож на него, это указывает на самодостаточность, удовлетворенность своим положением.

Для интерпретации важны описываемые участником характеристики данного лица. Ведущий должен осуществлять интерпретацию осторожно, опираясь на свой клинический опыт и учитывая степень готовности участников к принятию неосознаваемых и отвергаемых характеристик своей личности.

Подведение итогов. Ритуал прощания.

Занятие 3. Гендерные стереотипы.

Цели: осознание индивидуальных гендерных представлений участников; анализ анекдотов, содержащих гендерные стереотипы.

1. Понятие «гендерный стереотип»

Перед началом занятия ведущий кратко информирует участников о понятиях «социальный стереотип» и «гендерный стереотип».

Социальный стереотип — схематичный, стандартизованный образ или представление о социальном явлении или объекте, обычно эмоционально окрашенные и обладающие большой устойчивостью. Выражает привычное отношение человека к какому-либо явлению, сложившееся под влиянием социальных условий и предшествующего опыта; составная часть установки. Стереотипы — синоним предвзятых представлений, ложных образов.

Гендерные стереотипы — внутренние установки в отношении места

мужчин и женщин в обществе, их функций и социальных задач.

2. Репрезентация гендерных стереотипов в анекдотах

Необходимые материалы: флипчарт, фломастеры (доска, мел).

Ведущему рекомендуется иметь заранее подготовленные карточки с анекдотами по данной тематике (см. приложение).

Упражнение выполняется в несколько этапов.

Этап 1. Предварительный (поиск анекдотов).

Участникам предварительно рекомендуется дать домашнее задание, направленное на подбор анекдотов, дискредитирующих мужчин или женщин.

Этап 2. Вводное обсуждение.

Ведущий: «Современное общество, несмотря на динамические процессы, достаточно медленно изменяет существующие шаблоны, стереотипы, установки в отношении различных своих структур, в том числе и в отношении таких социальных групп, как женщины и мужчины. Данный феномен объясним потребностью в стабилизации общества в целом и его разнообразных социальных процессов в отдельности. Феномен существования гендерных стереотипов как совокупности упрощенных обобщений о группе мужчин или женщин, позволяющей распределять их по категориям и воспринимать шаблонно, имеет различные формы проявления. Одной из форм репрезентации трафаретного отношения к человеку в зависимости от его пола являются анекдоты».

Вопросы:

- Что такое анекдот?
- Почему анекдоты так популярны?
- Почему людям нравится их рассказывать и слушать?
- Как вы считаете, почему возникают анекдоты?
- Какие темы вызывают наибольший интерес? Почему?
- Как вы думаете, анекдоты формируют наше отношение к чему-либо или наоборот, репрезентируют существующие установки?

Материалы для ведущего: «Под анекдотом понимается небольшой устный шуточный рассказ самого различного содержания с неожиданной и остроумной

концовкой. В качестве особенностей данного культурного феномена можно обозначить следующее:

1) анекдот — это маленький рассказ, очень емко отражающий свою суть, в силу чего он не требует большого когнитивного напряжения;

2) анекдот (в частности, по гендерной тематике) представлен разговорным, бытовым языком, что позволяет ему быть понятным различным *социальным слоям* и группам;

3) благодаря анекдоту высмеиваемый объект упрощается, становится *более понятным*, доступным, более *объяснимым*, что, с одной стороны, снимает напряжение в отношении объекта, а с другой — закрепляет существующий стереотип;

4) анекдот вызывает приятную эмоциональную реакцию — смех, чем также объясняется его длительное существование;

5) и, наконец, особенность, касающаяся рассматриваемой здесь темы — независимо от возраста, социального статуса, сексуальной ориентации, каждый человек так или иначе включен в отношения со своим и противоположным полом, следовательно анекдоты о различных аспектах жизнедеятельности мужчин и женщин будут для него актуальны.

В подавляющем большинстве анекдоты, касающиеся гендерных аспектов, являются сексистскими, то есть открыто или завуалировано дискриминируют женщин или мужчин на основании их пола, высмеивая несостоятельность в приписываемых обязанностях, правилах и способах обязательного поведения.

По мнению Ш. Берна, остроты в адрес другого пола могут не только укрепить чувства идентичности гендерной группы и солидарности с остальными ее членами, но также привести к преувеличенному восприятию различий между гендерами и породить конфликты между их представителями, поэтому попытки необходимы изменения существующей системы взглядов на мужчин и женщин в различных репрезентативных конфигурациях».

Этап 3. Анализ анекдотов (см. приложение с текстами анекдотов).

Вопросы для обсуждения (рекомендуется написать на доске).

- Что высмеивается в данном анекдоте (какое качество, характеристика, свойство)?
- Как вы считаете, насколько это соответствует правде?
- Какой образ мужчины или женщины формируется в процессе выслушивания анекдотов?
- Как анекдоты влияют на отношение к мужчинам или к женщинам в целом?
- Попробуйте поменять героев (женщин на мужчин, мужчин на женщин) и рассказать анекдот в новом варианте. Получается смешно или нет? Почему?
- Какие высмеиваемые темы выделяются («женская болтливость», «мужчина и домашний быт», «женщина и техника», «семья как ограничение мужской свободы» и т. д.)?
- Встречались ли в Вашей жизни ситуации, похожие на анекдот?

2. Опросник «Гендерные различия или гендерные стереотипы?»

Инструкция:

1. «Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, касающиеся «типично женских» и «типично мужских» черт личности, семейных, сексуальных и профессиональных ролей.

Вопросы:

1. По вашему мнению, существует ли разница между девочками и мальчиками? Если да, то какая:

- в психическом развитии (внимание, память, речь, мышление)

Девочки _____

Мальчики _____

- в поведении

Девочки _____

Мальчики _____

- в общении

Девочки _____

Мальчики _____

2. Сейчас одна из самых модных тем ток-шоу на телевидении и радио: что значит быть «настоящей женщиной» или «настоящим мужчиной». Какие качества женщин и мужчин ассоциируются у вас с этими понятиями?

Быть «настоящей женщиной» – это быть... (какой)

Быть «настоящим мужчиной» – это быть... (каким)

3. Как вам кажется, существуют ли по-настоящему «мужские» и «женские» профессии?

Если «да», то приведите примеры (по 5 профессий для каждого пола).

4. Перечислите женские и мужские семейные роли.

5. Перечислите женские и мужские сексуальные роли.

3. Полярности

Необходимые материалы: большие листы бумаги; маркеры разных цветов.

Ведущий прикрепляет на доске лист бумаги и предлагает участникам зачитать из своих заполненных анкет и записать в две колонки «типично мужские» и «типично женские» качества, семейные, сексуальные и профессиональные роли.

В ходе последующего обсуждения выявляется, какие из перечисленных качеств и ролей всегда принадлежат только девочкам и женщинам, а какие — только мальчикам и мужчинам.

Называя по порядку качества, записанные сначала в первой, а затем во второй колонке, ведущий просит всех подумать о том:

- встречались ли участникам женщины или мужчины с противоположными качествами (добрая — злая, умный — глупый, сильный — слабый, заботливая — эгоистка и т. д.);

- может ли этим же качеством обладать человек другого пола, например, может ли женщина быть мужественной, а мужчина — нежным и заботливым?

Аналогичным образом можно проанализировать «типичные» гендерные

роли.

При обсуждении ведущий фокусирует внимание группы на том, что явными и бесспорными являются только физиологические различия. Все остальное — относительно, различия между индивидами в одной половой группе могут быть гораздо значительнее, чем различия между полами.

Реальные противоречия и разнообразие полоролевого поведения людей в жизни недостаточно осознается. В обществе культивируются мифы о биологической предопределенности поведения мужчин и женщин. Социум ожидает разного поведения от мужчин и женщин в таких сферах как семья, выбор профессии, секс и т.д., осуществляя свое воздействие с помощью механизма гендерной социализации. В процессе гендерной социализации человеку транслируются гендерные стереотипы, которые закрепляют ролевые модели поведения.

Таким образом, основным препятствием в установлении гендерного равенства являются стереотипы массового сознания.

Стереотипы настолько прочно проникают в подсознание, что их очень трудно не только преодолеть, но и осознать вообще. Неосознанное следование традиционным гендерным стереотипам ограничивает самореализацию личности.

Примеры гендерных стереотипов, касающиеся личностных характеристик мужчин и женщин — «женщина должна быть эмоциональной, заботливой», «мужчина должен быть активным, целеустремленным».

4. Гендерные роли

Гендерная роль представляет собой социальную роль. Каждый человек в своей жизни играет несколько ролей в зависимости от ситуации. Роль — это то, во что мы играем, она имеет свою цель и направленность; это шаблон, по которому мы выстраиваем свое поведение. Иногда роль приносит нам некоторые выгоды, иногда она создает нам трудности. Проблема роли — ее узкая направленность, отсутствие гибкости, замкнутость. Осознавать, какие роли мы играем, узнавать, какие роли играют окружающие, необходимо для более эффективного взаимодействия с другими и, прежде всего, с самими собой, ведь часто

внутриличностные конфликты основаны на том, что человек играет в жизни две диаметрально противоположные роли, имеющие разные ценности, цели.

Примеры гендерных ролей в различных сферах:

- семья, сфера межличностных отношений - «Жена» («Муж»), «Мама» («Папа»), «Мамочка» («Папочка»), «Хранительница очага», «Домохозяйка», «Дочь», «Возлюбленная», «Бабушка»
- профессиональная деятельность – «Начальник по жизни», «Исполнитель»
- сексуальная сфера – «Неприступная», «Синий чулок», «Шлюха», «Дон Жуан»,

Гендерные роли транслируют гендерные стереотипы.

Участникам предлагается привести примеры гендерных стереотипов и составить общий список гендерных стереотипов.

Материалы для ведущего. Перечень наиболее распространенных гендерных стереотипов:

1. **«Удел женщины — домашнее хозяйство и воспитание детей»** наиболее точно описывается «теорией трех К» Ф.Ницше (дети, кухня, церковь). Это излюбленная позиция подавляющего большинства мужчин. Данный стереотип настолько прочно закрепился в мужском сознании, что женщины, которые пытаются реализоваться в общественной работе или бизнесе, сталкиваются с этим стереотипом постоянно. Необходимо иметь много сил, чтобы преодолевать колкие замечания, ехидные взгляды и откровенное противодействие коллег-мужчин. Итак, мужчины делают карьеру, реализуют себя как личности и общественные деятели. А женщины воспитывают общих (прошу заметить) детей и ведут общее (еще раз прошу заметить) домашнее хозяйство, при этом тоже работая — на бесперспективных низкооплачиваемых должностях.

2. **«Принятие решений — мужское дело или „Молчи, женщина, твой день - 8-е Марта“».** Несмотря на то, что женщины составляют большую часть населения, они по-прежнему остаются отстраненными от процесса принятия решений. Мужчины принимают решения, а женщины вынуждены принимать

их последствия. Справедливо ли это? Законы Хаммурапи, принятые царем Вавилона в 18 веке до нашей эры гласили: «Женщина должна постоянно находится в зависимости от своих мужчин вследствие собственной глупости: отца в детстве, мужа в зрелости и сына в старости». Сколько веков прошло, а как мало изменилось!

3. «Женщина без мужчины — неполноценный член общества» («Замужество – признак социальной нормы». «Порядочная женщина должна выйти замуж, родить детей и быть такой, как все». Отсюда следует, что если женщина разведена или одинока, ее порядочность автоматически ставится под сомнение. Мы забываем о том, что судьба каждого человека уникальна и неповторима и любой человек сам по себе является самодостаточной личностью.

4. «Мужчина во всех отношениях сильнее и приспособленнее женщины». Однако жестокие реалии 20-го века доказали обратное. Войны, голод и революции показали, что женщины оказались выносливее мужчин. И сегодня женский век длиннее, женщины реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, реже болеют раком, успешнее сопротивляются неблагоприятным экологическим факторам. На самом деле мужчины — существа более ранимые, чем женщины. Одиночество мужчин более глобально, чем женское. В одиночестве женщину могут утешить дети, семья, необходимость заботиться о ком-то. Мужчина же может почувствовать себя одиноким неожиданно и резко безо всяких на то причин. Это экзистенциальное одиночество, от которого ничто и никто не спасает.

5. «Бабы — дуры, стервы и т. д.». «Все мужики — гады, сволочи и т. д.». Из поколения в поколение передается ненависть к противоположному полу. Эти лжеубеждения подтверждаются примерами из личной жизни. Подобные истории рассказываются вместо сказок, приукрашиваются подробностями и эмоционально окрашиваются. Так в подсознание входит враждебность к противоположному полу. Мы с детства подсознательно недолюбливаем и боимся друг друга.

6. Женщина должна всегда хорошо выглядеть.

7. **Замужняя женщина хороша настолько, насколько она хорошая хозяйка.**

8. **Женщина должна родить ребенка.**

9. **Женщина не должна стремиться овладеть типично мужской профессией.**

10. **Женщина не должна зарабатывать больше мужчины.**

11. **Мужчина - добытчик.**

12. **Мужчина – защитник.**

13. **Мужчина – продолжатель рода.**

14. **Мужчина может, а женщина должна.**

15. **Мужчина должен завоевать женщину.**

16. **Мужчина – глава семьи.**

Участникам предлагается подумать, какие гендерные роли, относящиеся к различным сферам, транслируют данные гендерные стереотипы. Например:

- сфера – семья, роль – «Жена», стереотип – «замужество - признак социальной нормы»;
- сфера – сексуальные отношения, роль – «Дон Жуан», стереотип – «Мужчина более свободен в сексуальных отношениях, чем женщина», «Мужчина всегда должен стремиться завоевать и покорить женщину» и т.п.

Вопросы для обсуждения:

- Какие парные (например, муж и жена) гендерные роли можно выделить?
- Какие гендерные роли могут породить внутриличностные и межличностные конфликты?
- Определите позитивные и негативные стороны представленных гендерных ролей.

Социально-психологический анализ гендерных ролей.

Описать и понять социально-психологическую сущность роли можно с помощью следующих параметров.

1. **Лозунг.** Для каждой роли можно подобрать лозунг - это фраза, которая

описывает саму идею данной роли, ее мировосприятие. Например, роль «Хранительница очага» — «Это мой крест...»; «Без меня дом рухнет».

2. Преимущества и недостатки. Каждая роль имеет, с одной стороны, свои преимущества, выгоды, с другой - недостатки, потери. Например, роль «Хранительница очага» — положительные моменты: не надо далеко ездить на работу, сама организует распорядок своих дел; отрицательные моменты: низкий социальный статус, замкнутый круг общения и т. д.

3. Убеждения и ценности — на что ориентирована данная роль, какие верования, цели, убеждения предусматривает. Например, роль «Хранительница очага» — забота о других, «служение семье», «Только я могу все это сделать», «Я должна хранить уют и тепло дома», «В жизни важнее всего дом, семья», «Это женское предназначение».

4. Действия — как роль проявляет себя. Например, «Хранительница очага» — заботится, убирает, готовит, помогает всем членам семьи, создает уют и комфорт.

5. Способности — это возможности, умения реализовывать свои ценности и убеждения. Например, роль «Хранительница очага» — любит, понимает, умеет принять и помочь, умеет вести хозяйство, терпеть.

6. Контекст — ситуация, сфера жизни, в которой реализуется роль. Например, для «Хранительницы очага» — семья.

Участникам предлагается выбрать пять гендерных ролей и описать их в соответствии с параметрами, указанными в табл. 2. Работа выполняется в подгруппах.

Таблица 2

Параметры роли	Название гендерной роли				
	анализа				
1 . Лозунг					
2. Выгоды, недостатки					
3.Убеждения, ценности					

4. Действия					
5. Способности					
6. Контекст					

В завершение ведущий просит дать обратную связь, используя вопросы:

1. Были ли трудности в выполнении задания?
2. Какие гендерные роли было описывать труднее (мужские, женские)?
3. Какие гендерные роли имеют, на ваш взгляд, больше негативных сторон?
4. Что было для вас новым и важным при выполнении этого задания?

Вывод: История вопроса о дифференциации гендерных ролей и связанных с ними стереотипов маскулинности – фемининности свидетельствует о том, что:

- «женское» и «мужское» долгое время считалось полярным, особенно в частях «деятельность» и «личностные качества»;
- различия «мужского» и «женского» считались предопределёнными свыше и всемерно закреплялись религией и культурой;
- гендерные роли мужчин ценились выше, чем гендерные роли женщин. Эта тенденция сохраняется до сих пор.

5. «Цена стереотипа»

Проанализируем стереотип «Мужчина добытчик, а женщина – хранительница очага». Высказываемые по ходу обсуждения идеи заносятся в таблицу:

Для мужчины		Для женщины	
Выгоды	Потери	Выгоды	Потери

Это упражнение вскрывает иллюзорный характер мужских преимуществ, многие неожиданно открывают высокую цену гендерного мифа для жизни и здоровья мужчин, а также социальную и личностную неустойчивость, узость жизненного пространства женщин.

Основной вывод: неосознанное следование традиционным гендерным стереотипам ограничивает жизненное пространство человека, ухудшает качество жизни и даже сокращает ее продолжительность.

Занятие 4. Мужчина и женщина: тело

Цели занятия: выявление отношения к своему телу, поиск непринимаемых областей в своём физическом Я; принятие своего тела; поиск и осознание собственных физических ресурсов.

1. Успешные отношения с партнером: помогает ли вам в них ваше тело?

Цель: осознание отношения к собственному телу.

Ведущий: «Средства массовой информации часто напоминают женщинам об «эталонах женской красоты», что ведет к неуверенности и неудовлетворенности собственным телом, не совпадающим с «эталоном». Ваша задача на данном этапе - оценить свою уверенность в себе. Как Вы относитесь к своему телу? Ведь для большинства вид тела партнера, соприкосновение с ним являются одним из основных удовольствий. И даже любящий партнер не сможет наслаждаться вашим телом, если вы сами стесняетесь или стыдитесь его.

У многих людей барьером для успешных интимных отношений с партнером становится скованность, вызванная неприятием собственного тела. А ведь ваша привлекательность зависит и от тех особенностей внешности, которые вы привыкли относить к недостаткам. Ведь это составляет неотъемлемую часть вашей неповторимости!

Главное изменение, в котором нуждается ваше тело, - это изменение вашего отношения к самой себе. Прочтите внимательно каждый из предложенных ниже вопросов. Пусть вам никто не мешает - останьтесь наедине с собой. Подумайте, прежде чем давать первый пришедший в голову ответ. Спросите себя, как бывает чаще.

- Проявляете ли вы инициативу, чтобы познакомиться или назначить свидание кому-либо, кого вы хотите привлечь? Если нет – почему?
- Если кто-то проявляет к вам интерес или ищет с вами знакомства, как вы реагируете на это?
- Допускаете ли вы физические признаки расположения (объятия,

поцелуи) в отношении людей, которые вам нравятся? Если нет – почему?

- Носите ли Вы экстравагантную одежду или намеренно избегаете выглядеть ярко, чтобы не привлекать к себе внимания мужчин (женщин)?

- Осознаете ли вы свою позу и мимику, общаясь с предполагаемым партнером? Как чаще вы себя держите?

- Когда ваш партнер говорит вам, что вы красивы, как вы обычно реагируете?

- Трудно ли вам поверить, что кто-то может действительно вас любить? Если да – почему?

- Доставляет ли вам удовольствие, когда ваш партнер смотрит на ваше тело?

- Если ваш сексуальный партнер видит вас обнаженной (обнаженным), как вы себя чувствуете?

Материалы для ведущего. Если человек стесняется себя, боится телесных прикосновений, то это свидетельствует о неудовлетворенности собственным телом и низкой самооценке. Без собственного положительного отношения к своему телу человеку трудно поверить, что кто-то может желать его или восхищаться им.

Часто это является главной причиной проблем в отношениях партнером. Как только человек принимает себя, разрешает себе быть привлекательной (привлекательным) – восприятие своего тела через призму недостатков исчезает.

«Бутон – это совершенный бутон, а не несовершенная роза». Не нужно пытаться быть тем, кем ты не являешься. Именно в тот момент, когда человек принимает себя таким, какой он есть, он становится способным изменяться. Таким образом, работа над собой должна быть направлена на самопринятие, приобретение человеком нового личностного опыта, поиск своих ресурсов и сильных сторон.

Изменения должны происходить постепенно, чтобы дать возможность себе и окружающим привыкнуть к своему новому Я, построить новое отношение к себе.

Проявляйте терпимость к случайным неудачам, поздравляя себя с малейшими достижениями. И когда ваша привлекательность будет осознана и не станет вас стеснять, можно сказать себе, что вы добились окончательного успеха.

2. Визуализация «Карта тела».

Цель: исследование отношения к собственному телу.

Задачи: фасилитация принятия физических особенностей; поддержка осознания и устранения причин недомогания.

Необходимые материалы: коврики, DVD-проигрыватель, бумага, наборы цветных карандашей.

Восприятие тела сказывается на нашем здоровье, самооценке, партнерских отношениях. Очень часто люди идут по пути эксплуатации своего тела, предъявляют ему претензии, дрессируют, забывая, что негативное отношение и насилие оборачиваются болезнями и ситуацией, когда тело выходит из-под контроля. Если вы приходите в спортивный зал, тренер укажет на ваши недостатки и заставит вас их исправлять. Если же вы пришли на психологический тренинг, то самый приемлемый путь работы с телом – принятие и забота.

Упражнение выполняется лежа на ковриках. Во время упражнения необходимо включить тихую, спокойную музыку, приготовить все необходимое для рисования. Можно заранее подготовить силуэты человеческой фигуры и рисовать на них. Если ваша группа разнополая, позаботьтесь, чтобы силуэты были для мужчин и женщин.

Этап 1. Ведущий озвучивает текст визуализации:

«...Представьте себе, что Ваше тело – это огромный континент. На нем есть леса и реки, пустыни и ледники. Сейчас Вы отправляетесь в путешествие по континенту собственного тела... Какие-то его участки и области можно назвать благодатными, какие-то – ухоженными... Возможно, где-то царит запустение...

Первое, куда Вы попадаете – это область голубых, чистых озер и прекрасных лесов. Здесь все наполнено радостью и покоем. Найдите на своем континенте этот уголок - **область любви, принятия**, которая Вам нравится и вызывает эти чувства...

Дальше ваш путь лежит в абсолютно другое место. Оно похоже на зону постоянных стихийных бедствий. Это **область боли**. Найдите на своем теле область боли и нарисуйте в воображении образы, которые она у Вас вызывает. Может быть, это место землетрясений или извержений вулкана, засухи или наводнения или что-то иное... Как много на Вашем теле этих уголков? Как часто они напоминают о себе?

...А теперь перенеситесь в край пышной зелени и солнечной, теплой погоды - **область удовольствия и радости**. Представьте те части своего тела, которые дарят Вам эти переживания. Где они расположены? Как много таких зон на Вашем континенте? Это могут быть обширные территории или маленькие островки.

Вы продолжаете свое путешествие и попадаете в **область перемен**. Это те места Вашего тела, которые подвержены быстрым изменениям. Возможно, они происходят произвольно или Вы руководите этими изменениями. С чем можно сравнить эти перемены - мелиорацией болот, вырубкой лесов, борьбой с оврагами, удобрением почвы или чем-то другим? Какие чувства вызывают у Вас области перемен? Как часто они становятся зоной Вашего внимания?

Вы отправляетесь в край ледников и снежных пустынь, туда, где небо всегда хмурое и студеные ветра завывают на безмолвных просторах. Это **область отвержения и неприятия**. Найдите ее на вашем теле. Какую территорию она занимает? Эта область всегда была такой или менялась со временем? Когда и почему эта часть тела стала зоной отвержения?

Может быть, на Вашем теле остались участки, на которые Вы редко обращаете внимание? Найдите их и мысленно переместись туда. Это **область забвения**. Они похожи на забытые пустыни и покинутые или бесплодные степи. Эти области существуют сами по себе, лишь изредка привлекая ваше внимание. Какую площадь они занимают на материке вашего тела?

А теперь представьте ваше тело в виде карты. Мысленно окиньте ее своим внутренним взором, запомните ее и приготовьтесь перенести все увиденное на лист бумаги.

Этап 2. Рисование «карты тела»

Этап 3. Обсуждение «карты тела» в парах.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства по отношению к собственному телу являются наиболее яркими?
- Расскажите о зонах Вашего тела.
- Какие переживания вызывают различные части тела?
- Какими цветами Вы обозначили различные части тела?
- Что нового Вы узнали о своем теле в результате выполнения упражнения?

3. «Мой портрет контактов»

Цель: осознание отношения к различным участкам своего тела.

Ведущий: «Нарисуйте очертание своего тела. Раскрасьте органы своего тела в зависимости от интенсивности контактов с ними:

- красным – области, к которым Вы и другие прикасаетесь чаще всего;
- розовым – реже;
- зелёным – редко;
- голубым – никогда.

Вопросы для обсуждения:

- Справедливо ли Вы относитесь к отдельным частям своего тела?
- За что Вы критикуете отдельные органы своего тела?
- Чьими глазами Вы смотрите на них, когда делаете это?
- Какая часть Вашего тела играет в нём роль «козла отпущения»? Чем Вам выгодно иметь в своём теле такого «козла отпущения»? Что произойдёт, если Вы сочтете их ценными, нормальными и откажетесь их наказывать?
- Кто запрещает Вам любить отдельные части Вашего тела?
- Кому выгодно наше самоограничение? Для чего он (она) Вас ограничивает?

3. Желания.

Цель: выявить телесные потребности

Ведущий: «Напишите как можно больше своих желаний, относящихся к телу и отличающих Вас от людей противоположного пола».

Вопросы для обсуждения:

- Попробуйте определить, на сколько процентов Вы реализуете свои желания?
- Какие Ваши желания являются универсальными и для мужчин, и для женщин, а какие являются специфическими для Вашего пола?
- Есть ли желания, которые Вы не реализовываете? Что Вас останавливает?

4. «Идеальное тело»

Цель: анализ представлений об идеальном теле.

Ведущий предлагает одному из участников взять на себя роль скульптора и «построить» из присутствующих идеальную женщину (мужчину). Скульптор предлагает каждому из участников группы взять на себя функции какого-то отдельного органа и объясняет, почему предпочтение отдано именно этому человеку.

Вопросы для обсуждения:

- Из каких органов состоит групповая идеальная женщина (мужчина)?
- Какие части её (его) тела явно доминируют? Почему?
- Какие жизненно важные части тела отсутствуют?
- Какую роль (орган) играл каждый участник скульптуры?
- Каковы основные открытия, сделанные каждым участником по ходу выполнения предложенного задания?

5. «Жизненный путь моего тела во времени и в пространстве»

Тело без души называется трупом, а
душа без тела – привидением.

Цели: осознание целостности своей жизни через отслеживание основных событий, которые произошли с телом каждого из присутствующих; осознание своего тела «как дома души »:

Этап 1. Ведущий: «Нанесите на ось координат основные события, которые происходили с вашим телом с момента рождения до сегодняшнего дня. Затем отметьте те жизненные ситуации, которые вы воспринимаете позитивно».

Вопросы для обсуждения:

- С какими чувствами Вы смотрите на свой рисунок?
- Какие эмоции чаще всего испытывало ваше тело?
- В чьих руках чаще всего находится пульт управления вашим телом?
- Являетесь ли вы сами той хозяйкой (хозяином) своего тела, которая (который) действительно заинтересована в его благополучии и здоровье?
- Какие основные трудности испытывает ваше тело?
- Что было бы идеальным решением всех его проблем?

Этап 2. Ведущий: «Теперь нанесите на свободную часть пути, которую вам еще предстоит пройти, то, что Вы хотели бы сделать».

Вопросы для обсуждения:

Каким образом Ваше тело будет участвовать в каждом из запланированных Вами событий??

В связи с какими планами Вы намерены использовать своё тело? Какие части тела окажутся больше всего задействованными?

Какие планы потребуют меньшей включенности Вашего тела?

Какая помощь потребуется вашему телу, чтобы оно смогло успешно достигать поставленных вами целей?

8. «План заботы о своём теле».

Цель: осознать, в каких именно областях тело нуждается в заботе.

Ведущий: «Попробуйте написать план заботы о Вашем теле. Вы уже знаете, в чем оно нуждается. Подумайте конкретные способы и средства, при помощи которых Вы достигнете этих целей, а также сроки исполнения, например: через год, с завтрашнего дня, на протяжении всей жизни.

№ п/п	Мероприятие по заботе о теле	Способы и средства	Сроки исполнения
----------	------------------------------	--------------------------	------------------

--	--	--	--

Заполнив таблицу, поставьте дату и подпись».

Занятие 5. Мужчина и женщина: семейные роли

Цели и задачи: осознание и принятие своего семейного опыта; идентификация, умение строить отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера; семья, взаимоотношения в ней, представление о будущей семье.

Содержание занятия:

- осознание стереотипов семейно-обусловленного взаимодействия, изменение неадаптивных стереотипов;
- улучшение коммуникаций и взаимопонимания в семье;
- развитие способности к взаимопониманию и принятию «картины мира» других членов семьи;
- принятие на себя ответственности за отношения с членами семьи;
- улучшение навыков самонаблюдения, определение собственной позиции в семье;
- формирование навыков системного мышления;
- развитие понимания динамики отношений в собственных семьях;
- выявление ресурсов для изменений себя и взаимоотношений в своих семьях.

1. Визуализация «Представление о семье».

Необходимые материалы: коврики, DVD-проигрыватель, бумага, наборы цветных карандашей.

В качестве темы для визуализации предлагается представить мысленное путешествие в пространстве брака. Для этого используется адаптированное упражнение П. Ферруччи. Под музыкальное сопровождение участникам зачитывался следующий текст:

«Представьте закрытую дверь. На двери написано слово „БРАК". Дверь открывается в мир брака... За ней можно встретить самых разных людей,

предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания... Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись...

Теперь откройте эту дверь... Войдите и дайте тому, что находится за дверью, произвести на вас впечатление. Впечатления могут возникнуть в любой форме — в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т. д.

Постепенно привыкайте к миру за дверью... Начните его исследовать... Что бы вы ни обнаружили – приятное или неприятное – воспринимайте это со всей ясностью, без каких-либо оценок или толкований... Не торопитесь, задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.

Сознавайте, что этот образ — лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к браку. Скажите себе: «В мире брака есть и это». Затем переходите к другому образу...

Теперь наступило время прощаться с миром брака. Посмотрите еще раз по сторонам...

Теперь выйдите и закройте дверь».

Вопросы для обсуждения:

- Какие образы возникали в ходе выполнения упражнения?
- Что вызвало позитивные переживания?
- Какие образы показались неприятными, испугали, вызвали злость?
- Как это связано с вашим полом?

2. Коллаж «Семья».

Цель: развитие групповой сплоченности (групповая форма работы); диагностика: выявление индивидуальных представлений о семье.

Необходимые материалы: бумага для основы формата А4, А3, А1 (для коллективной работы), ножницы, клей, журналы, маркеры, фломастеры, карандаши и др.

Материалы для ведущего:

Техника «коллаж» представляет собой наклеивание на бумажную или текстильную основу разрезанных изображений (картинок), деталей на

определенную тему, т.е. «комбинирование кусочков». Также для коллажа могут использоваться: документы, папье-маше, природные объекты (веточки, шишки, цветы) и другие материалы. Кроме того, коллаж можно дорисовать или дополнить различными надписями.

В наиболее широком смысле коллаж – это художественный объект, созданный автором как композиция из фрагментов других предметов, изображений и т.д. Основная идея коллажа заключается в следующем: для того, чтобы передать новую реальность, знакомый объект (материал или предмет) извлекается из привычного окружения посредством разрушения, ставится в новые рамки и непривычный контекст. Таким образом, привычный объект получает новое значение (индивидуальное, соответствующее актуальному состоянию автора). Коллаж – это приглашение к диалогу. Это рассказ, запечатленный в изобразительном материале. Каждый элемент коллажа – это слово или фраза, коллаж целиком – это текст, рассказанный с помощью изобразительных цитат.

Инструкция: создайте групповой коллаж на тему «семья».

В зависимости от количества участников можно предложить сделать индивидуальный коллаж (в небольшой группе) или разделиться на несколько подгрупп, каждая из которых выполняет свой коллаж. Если группа гетерогенна, интересным является вариант выполнения задания мужчинами и женщинами по отдельности или в двух гомогенных и одной гетерогенной группе. Можно дополнить технику презентацией по заданной теме в стихотворной, песенной форме.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали в ходе работы над заданием?
- Какие переживания, эмоции, мысли вызывает сейчас у вас готовый коллаж?
- Какие представления о браке отражены в коллаже?
- Отличаются ли эти представления у мужчин и женщин?

3. «Ассоциации»

Необходимые материалы: ручка и бумага для каждого участника.

Участники должны завершить начатое ведущим предложение:

- Если семья – это постройка, то она...
- Если семья – это цвет, то она...
- Если семья – это музыка, то она...
- Если семья – это геометрическая фигура, то она...
- Если семья – это название фильма, то она...
- Если семья – это настроение, то она...

4. Упражнение «Парад стереотипов»

Необходимые материалы: доска (или большой лист бумаги) и маркеры.

Ход работы:

1. Ведущий предлагает участникам вспомнить все роли, которые, по их мнению или по мнению общества, должны выполнять в семье муж и жена. На доске или ватмане записываются абсолютно все существующие у участников представления о ролях, их стереотипные установки, мнения, основанные на своем или чужом опыте.

Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика – «женский» и «мужской».

Обычно среди женских обязанностей присутствуют:

- хорошая хозяйка
- заботливая мать
- любящая и нежная жена и т.д.

Среди стереотипных мужских ролей:

- защитник семейного очага
- «добытчик» и т.д.

2. Ведущий предлагает группе высказаться по каждому пункту. Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие 3 компонентов: убеждения, эмоционального отношения и поведения. Несоответствие поведения других людей стереотипным представлениям ведет к конфликту.

Вопросы для обсуждения:

- Какие из написанных на ватмане ролей вы готовы выполнять (или уже выполняете), а с какими не согласны?
- Какие наиболее существенные различия вы обнаружили в мужских и женских ролях в семье? Какие чувства у вас это вызывает?
- Существуют ли различия в представлениях о роли мужчины и женщины в семье среди членов группы?
- Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни?
- Что произойдет, если до брака и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг от друга, а будут основывать свои отношения на стереотипных представлениях?

5. «Танец семьи»

Необходимые материалы: магнитофон, кассета с музыкой.

1. Инструкция: «Сейчас зазвучит музыка, которая послужит сигналом для того, чтобы принять участие в особенном «семейном танце». Если человек танцует один – это метафора его решения остаться холостым или незамужней. Выбрав себе пару для танца, вы заявляете о том, что именно этот партнер отвечает вашим вкусам, вы предпочитаете его остальным.

Если у вас с партнером образовалась гармоничная пара, то в течение всего танца проявляйте друг к другу знаки внимания и не обращайтесь ни к кому другому из членов группы. Если же вы вступили в «союз», но чувствуете неудовлетворенность и хотите продолжить поиск своей «половины», то по ходу танца вы можете менять партнеров.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
- Насколько вам удалось действовать в соответствии со своими желаниями и потребностями?
- Удавалось ли вам понимать других участников?
- Было ли что-то в вашем собственном поведении, что сейчас вызывает

ваше внутреннее сопротивление, протест?

- Что вам понравилось в собственном поведении?
- Были ли отличия в поведении мужчин и женщин при выполнении упражнения?

6. «Семейный контракт»

Необходимые материалы: бумага и ручка для каждого участника.

Ведущий: «Люди, вступающие в отношения, обычно заключают контракты: формальные или неформальные, явные или скрытые. Несмотря на то, что супружеский контракт – один из важнейших договоров в жизни, порой остаются не проясненными не только второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза.

У вас есть возможность составить супружеский контракт. Если вы состоите в браке, при составлении контракта учитывайте особенности вашего союза. Если вы не состоите в браке, то попробуйте учесть ваши представления и пожелания.

У вас есть 15 мин., чтобы записать те пункты, которые, на наш взгляд, определяют (или будут определять) сущность вашего союза.

Контракт может отражать следующие пункты: кто является главой семьи, кто занимается «внешними связями», кто отвечает за финансовое обеспечение, кто воспитывает детей? Подумайте о том, каковы приоритеты семьи, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, степень свободы, которую супруги предоставляют друг другу и т.д.»

Через 15 минут ведущий предлагает остановиться и прочитать основные положения существующего (или планируемого) брачного договора.

Ведущий: «Брачный контракт, как и множество других существующих договоров, через некоторое время принято обновлять. Представьте, что с момента его составления прошло какое-то конкретное время (укажите, какое именно). Срок действия вашего семейного контракта истек, и вы можете составить новый.

Просмотрите свой нынешний брачный договор и определите, что вы хотите в нем изменить? Что нужно дополнить? Какие старые пункты контракта вы хотели бы сохранить?

Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или, напротив, ухудшить ваш брак. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время отхода ко сну, курение, любимые телепередачи каждого, домашние животные и т.д.).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
- Какие пункты вашего контракта представляются для вас наиболее важными?
- Отличаются ли контракты мужчин и женщин?

7. «Наследство»

Необходимые материалы: бумага формата А1, цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий предлагает сложить лист бумаги дважды и изобразить на каждой из его четырех частей:

- что Вы унаследовали из личностных качеств родителей,
- что Вам хотелось бы от них унаследовать,
- что Вам не хотелось бы от них унаследовать,
- какие из унаследованных качеств Вы хотели бы передать своим детям.

Далее предлагается провести обсуждение в группах из трех человек.

Вопросы для обсуждения:

Какие качества вы унаследовали от матери, какие – отца?

Кому из родителей принадлежат те качества, которые вы не хотели бы унаследовать?

Есть ли отличия между женщинами и мужчинами в наследовании качеств от матери/отца?

8. «Я и моя мама»

Цель: осознание собственных чувств и отношений к матери; улучшение отношений с матерью.

1. Вспомните и запишите информацию о своей матери по следующим

темам: имя и фамилия матери; происхождение; личная жизнь; профессиональная жизнь; привычки; мечты, друзья (подруги) и др.

2. Вспомните и запишите, что вы чаще всего слышали от матери в детстве.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, выполняя это задание?
- Насколько хорошо вы знаете свою мать?
- Каким материнским наставлениям вы следуете (противитесь) до сих пор?

Что Вас заставляет это делать?

9. «Мои взаимоотношения с отцом»

Цель: осознание собственных чувств к отцу; улучшение качества отношений с отцом.

1. Вспомните и запишите информацию о своём отце по следующим темам: имя отца; происхождение; профессиональная жизнь; личная жизнь; привычки; мечты; друзья (подруги).

2. Вспомните и запишите, что вы чаще всего слышали от отца в детстве.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, выполняя это задание?
- Насколько хорошо вы знаете своего отца?
- Каким отцовским наставлениям вы следуете (противитесь) до сих пор?

Что Вас заставляет это делать?

Резюме: узнавая больше о своих родителях, мы учимся сопереживать им, любить их. В ходе работы над собой важно осознать и проработать эмоции, связанные с тем, что наши родители не были такими, какими мы хотели бы их видеть. Умение любить и прощать своих родителей увеличивает шансы на получение удовольствия от общения с каждым человеком, встречающимся нам в нашей жизни.

10. «Игры в моей жизни»

Цель: осознание собственных навыков социального взаимодействия; восстановление и упрочение связей с близкими людьми.

1. Вспомните, в какие игры играли, будучи ребенком? Были ли общие

семейные игры в вашей родительской семье?

2. В какие игры вы хотели научиться играть, но по каким-то причинам это не удалось? Ругали ли вас родители за то, что вы перемазались грязью, испачкались глиной, промочили ноги?

3. Какая игра до сих пор остаётся для вас любимым времяпровождением?

4. В какие игры играют в вашей нынешней семье?

Вопросы для обсуждения:

- Какие нормы социального взаимодействия вы освоили в родительской семье?
- Играли ли в вашей семье в игры с правилами (карты, домино, игры на открытом воздухе и т. д.)? В игры без правил (взаимодействие с песком, водой, глиной)?
- Как навыки игрового взаимодействия повлияли на ваши актуальные отношения с людьми?

11. «Взаимоотношения в моей семье»

Цель: выявление и осознание стереотипов поведения, которые были заложены в детстве и которые мешают участникам и их близким быть счастливыми.

- Вспомните, что нужно было сделать, чтобы вызвать похвалу или одобрение ваших родителей?
- Какие чувства запрещалось выражать в вашем доме? О чём нельзя было говорить?
- Вспомните слова, которыми вы себя ругаете, когда недовольны собой.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы сегодня обращаетесь с чувствами, которые были табуированы в вашем доме?
- Похожи ли те слова, которыми вы себя хвалите и ругаете, на слова похвалы и неодобрения ваших родителей?

12. Семейный конфликт.

Инструкция. «Вспомните какой-либо семейный конфликт. Опишите его как

можно подробнее. В качестве кого вы в нём участвовали? Кто еще участвовал в конфликте?»

Вопросы для обсуждения.

- Что вы чувствовали, участвуя в конфликте? Что вы делали?
- Что вам хотелось сделать?
- Что бы вы сделали сейчас, окажись вы в той же ситуации?

13. «Семейные истории»

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

14. «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников - определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, семейную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» — подгруппа решает сама.

Если в группе кроме консультанта есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших

детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2.3. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Занятие 1. Гражданское самосознание

Цель: актуализировать представления участников о себе как гражданах Республики Беларусь

Необходимый материал: цветные карандаши, листы бумаги (А4), символика РБ (герб и флаг).

Ход занятия:

1. Мини-лекция: «Идеология патриотизма»

Как понимается патриотизм? В последние годы с этим словом происходили самые разные превращения, и теперь уже не представляется возможным говорить о том, что это просто «любовь к Родине», потому что и Родину, и любовь к ней понимают зачастую слишком уж по-разному.

Постепенно определяется содержание белорусской идеологии, которая, несомненно, есть, как и у любого государства. В Беларуси не пытаются создать нечто искусственное, зная, что идеология должна естественным образом созреть в недрах народного сознания. Она зиждется на любви к своей земле, уважении к людям и гордости за своё государство. Это — идеология патриотизма. Она конструктивна, потому что направлена на созидание, содержит мощнейшее мобилизующее начало.

Причины и секреты стабильности государства – это сильная и эффективная власть, которая не допускает анархии, политических и национальных конфликтов, и которая работает во благо человека. Это стабильная экономика, позволяющая постоянно улучшать благосостояние людей. Это сформированная государственная идеология, консолидирующая общество и мобилизующая его на построение процветающего государства.

Это прочные основы гражданского общества — советы депутатов, массовые общественные молодежные, профсоюзные, ветеранские организации, которые объединяют широкие слои нашего населения.

Сегодня Беларусь уже совсем не та, какой она была вчера. Посмотрите, как мы выросли, поднялись, как стремительно выходим на передовые рубежи,

соблюдая преемственность поколений и верно оценивая прошлое, прогнозируя и предвидя будущее.

С уверенностью смотря в день завтрашний, в грядущее, которое уже создается сегодня. Мы верим: оно будет светлым, потому что мы последовательно и целенаправленно делаем всё для того, чтобы Беларусь развивалась и процветала.

(Ведущий может рассказать своими словами то, что он думает об актуальной ситуации в Беларуси, о том, почему важно любить свою страну и др.).

2. «Герб и флаг».

Инструкция: Все Вы, конечно, знаете, что в нашей стране есть национальная символика: герб и флаг. Сейчас вам необходимо по памяти нарисовать их.

Вопросы для обсуждения: Чего не хватает в ваших рисунках? Насколько они схожи с оригиналом? Знаете ли Вы, что обозначают элементы герба и флага?

3. Дискуссия на тему «Понятия гражданин, патриот, чем они отличаются?»

Вопросы для обсуждения: Кто такой гражданин? Кто такой патриот? Чем они отличаются? А Вы считаете себя патриотом? Приведите примеры патриотизма из книг и кинофильмов. Актуален ли в наше время патриотизм?

4. Просмотр и обсуждение кинофильма с патриотическим содержанием («Враги», «Родина или смерть», «В августе 44-го», «Легенда об Анастасии Слущкой»).

Шеринг: Что для Вас сегодня было полезным и новым? Как Вы думаете можно ли применить в повседневной жизни знания полученные сегодня?

Занятие 2. «Что я знаю о Беларуси?»

Цель: информировать участников о Беларуси

Необходимый материал: флаг РБ в уменьшенном размере.

Ход занятия:

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Что Вы знаете о РБ?

Вступительное слово тренера. «Во многих странах о Белоруссии ничего не знают. Но у граждан нашей страны часто возникает необходимость выезжать за её пределы в связи с работой за границей, учёбой, туризмом. Хочется, чтобы жители других стран многое знали о нашей республике, поскольку нам есть чем гордиться! Мы, белорусы отличаемся исключительной любовью к родной земле, привязанностью к родным местам, хозяйственностью, бережливостью, трудолюбием, гостеприимством. Веками стремление к собственному клочку земли, бережное отношение к ней являлось одной из наиболее выразительных черт белорусского национального характера».

2. «Презентация страны».

Инструкция: Представьте, что Вы работник белорусского туристического агентства в другой стране. Ваша задача привлечь как можно больше туристов для поездки в Беларусь.

Расскажите иностранцу подробно об особенностях нашей страны: о людях, живущих в ней, о традициях, о достопримечательностях (не более 2-х минут). На размышления у Вас есть 7-10 минут.

Теперь Вам необходимо озвучить свои презентации.

Вопросы для обсуждения:

- Чья презентация Вам больше всего понравилась? Почему?
- Будь Вы иностранцем, эти презентации привлекли бы Вас в нашу страну?
- Теперь, прослушав все презентации, скажите, что бы Вы хотели добавить к ним? И что, на Ваш взгляд было лишним?

3. «Города Беларуси».

Инструкция. В этом упражнении Вам понадобится знание географии Беларуси. Вам предлагается, передавая друг другу флажок по кругу, называть города: каждое последующее название должно начинаться на ту букву, на которую закончилось предыдущее. В случае если Вы не знаете города на нужную букву, Вы выбываете из игры, передавая флажок следующему участнику. Если на

какую-либо букву никто не может назвать города, то следующий участник называет любой другой город. Победитель в награду получает флажок (согласно тематике тренинга, флажок должен быть белорусским)

Шеринг. Что Вы нового Вы узнали на этом занятии?

Занятие 3. «Успех руководителя - успех государства!»

Цель: осознание взаимосвязи между всеми слоями населения в республике; активизация социальной активности путем идентификации с политиками.

Необходимый материал: карточки с именами политиков и названиями типов их имиджа.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Успешное государство.

Вопросы для обсуждения. Как вы считаете, действительно ли успех государства зависит от успешного руководства политиков? Почему вы так думаете? Какие вы знаете составляющие успешности государства? Что для вас значит выражение «успешное государство»?

2. Мини-лекция «Архетип руководителя».

Успех нашего государства зависит от эффективного руководства наших политиков. Одним из важных факторов политического успеха лидеров и условий привлечения избирателей на свою сторону является формирование привлекательного имиджа. Имидж соединяет в себе два начала: «Что ты есть на самом деле» и «Как тебя представляют другие».

Существует несколько распространенных психологических образов— архетипов, одним из которых соответствует образ кандидатов:

- «слуга народа» - борец за справедливость;
- «добрый царь-батюшка», который всегда борется с несправедливостью, ему пассивно сочувствует народ, но реально ему никто не может помочь;

- «мудрец» - руководитель, обладающий тайными знаниями, способный предвидеть и предсказывать последствия тех или иных решений;
- «воин-защитник» - руководитель, который борется со злом, несправедливостью, коррупцией.

3. «Имидж политика»

Инструкция: Вы прослушали мини-лекцию. Теперь на её основе мы проведём упражнение. Вам предлагаются карточки с типами имиджа политиков («слуга народа», «добрый царь», «мудрец», «воин-защитник»). Представьте себя в роли политика с имиджем, указанным на карточке. Подготовьте речь - обращение к народу для предвыборной компании. На её подготовку у Вас есть 5 минут. После каждого выступления, остальным участникам предлагается оценить глубину воздействия, степень вызванного доверия. После того, как выступят все, вам предстоит проголосовать за наиболее понравившегося кандидата. Таким образом, мы узнаем, какой тип имиджа был представлен наиболее убедительно.

Вопросы для обсуждения. Как Вы считаете, почему именно эта презентация набрала наибольшее количество голосов? Как Вы думаете, какой тип имиджа является наиболее эффективным в реальной жизни? Каких качеств, на Ваш взгляд, не хватает в каждом из рассмотренных типов имиджа?

4. «За и против»

Инструкция: Сейчас вам вновь предлагается побыть в роли политиков. Для этого вам необходимо выбрать двух человек на роль политиков, которые будут решать предложенную задачу. Представьте себе такую ситуацию: президент поставил вопрос о перенесении столицы республики в другой город, например в город Брест (или любой другой). Задача одного из вас заключается в том, чтобы поддерживать это предложение, задача другого – быть против (заранее определите, кто из участников будет «за», а кто «против»). По ходу упражнения используйте любые доводы, чтобы отстоять свою позицию. По окончании дискуссии вам необходимо решить, будет ли столица перенесена.

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, кто сыграл роль политика наиболее успешно и убедительно? Как вы думаете, почему один из них был более

успешным, чем другой, что на это повлияло? Какие личностные качества нужны политическому лидеру?

Шеринг. Что для Вас сегодня было полезным и новым? Как Вы думаете применить в повседневной жизни знания, полученные сегодня?

Занятие 4. «Родина моя - Беларусь»

Цель: актуализировать чувство принадлежности к Беларуси путем совместной деятельности.

Необходимый материал: листы бумаги, ручки, цветные карандаши, ватман, клей, текст гимна Республики Беларусь.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

1. Мини-обсуждение «Любовь к Родине».

Испытываете ли вы гордость за свою страну, когда слышите о ее достижениях в науке, спорте, культуре и др.? За что вы любите свою родину?

2. «Сочинение».

Инструкция. Вам предлагается написать короткое сочинение, состоящее из 10-15 предложений, на тему «Родина моя - Беларусь». В этом сочинении Вы должны использовать следующие слова и словосочетания: «Республика Беларусь»; «голубые озёра»; «столица»; «любовь к Родине»; «живописные места»; «здоровый образ жизни»; «национальные парки»; «национальное достояние»; «традиции»; «культура»; «спорт»; «миролюбивый народ»; «толерантность».

Слова могут быть использованы в любом порядке. На написание сочинения у Вас есть 10-15 минут. Затем каждое сочинение будет зачитано и после обсуждения будет выбрано лучшее.

Вопросы для обсуждения: Какое сочинение, на Ваш взгляд, получилось наиболее удачным? Хотите ли Вы ещё что-нибудь добавить в собственное сочинение? (35 минут)

3. Коллаж «Моя Родина – Беларусь».

Инструкция: Вам предлагается нарисовать на листе бумаги то, с чем у вас ассоциируется Республика Беларусь. На это у вас есть 5 минут. Теперь каждый из вас пусть обоснует свой рисунок, после чего вы составите общий коллаж (каждому участнику необходимо вырезать свой рисунок и приклеить его на ватман). После того как коллаж завершен, группе предлагается дать ему название, и записать его на ватмане.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, отражает ли этот коллаж в полной мере ваше представление о нашей республике? Что бы вы могли еще добавить в этот коллаж, чтобы это представление было полным (если участники хотят добавить что-нибудь еще, им предлагается сделать это). (30 минут)

4. Завершение тренинга.

Вопросы для обсуждения. Что нового о себе и о Беларуси вы узнали в результате участия в тренинге? Что показалось вам наиболее важным?

Исполнение гимна Республики Беларусь (участникам раздается текст гимна).

2.4. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Национальная идентичность – важная, но не единственная часть социальной идентичности. В нашей республике проживают люди разных национальностей и вероисповеданий, поэтому, на наш взгляд, более приоритетным является формирование гражданской идентичности как более широкой категории, позволяющей объединить людей разных национальных, социальных, религиозных и возрастных групп на основании их гражданства, чувства патриотизма. Мы приводим пример занятия тренинга национальной идентичности. В случае необходимости возможна разработка занятий на актуальные темы, например, “Белорус – это звучит гордо”, “Национальные корни”, “Белорусские обряды” и т.д.

Вусная народная творчасць як фактар развіцця нацыянальнай самасвядомасці

Мэта: развіцце псіхалагічнай назіральнасці, нацыянальна-культурнай ідэнтычнасці.

Задачы: фарміраванне маральнага аблічча, высакароднасці ідэалаў; фарміраванне нацыянальнай самасвядомасці; развіцце навыкаў паводзін, талерантнасці, памяркоўнасці ў міжасабовых адносінах; станаўленне каштоўнасных арыентаў.

Інструментарый: лісты паперы (фармата А-3, А-4), ватман, каляровыя алоўкі, пастэль, гуаш, пэндзлікі, ручкі.

Працэдура 1. Шэрынг: рэфлексія папярэдняга занятку, азначэнне актуальнага самаадчування.

Працэдура 2. Абмяркоўванне вуснай народнай творчасці.

З афарыстычнай творчасці беларускага народа прыказкі і прымаўкі карыстаюцца найбольшай папулярнасцю. Яны ярка адлюстроўваюць багатыя працоўны і жыццёвы вопыт народа, яго мудрасць, псіхалогію і светапогляд, маральна-этычныя і эстэтычныя ідэалы. **Прыказкай** называецца створанае

народам лаканічнае, часцей за ўсё вобразнае, устойлівае выслоўе з павучальным зместам, якое мае прамы і пераносны сэнс. У прыказцы выказваецца закончаная думка, якая можа асацыятыўна характарызаваць разнастайныя з'явы дзякуючы шырокім абагульненням. Эстэтычнай завершанасцю вызначаецца і мастацкі вобраз прыказкі. У адрозненне ад прыказкі прымаўка характарызуецца незавершанасцю думкі; яна не мае такога абагульняльнага значэння і выкарыстоўваецца толькі ў канкрэтных выпадках, каб адцяніць, напрыклад, пэўную рысу чалавека, яго ўчынак, раскрыць сутнасць грамадскай або прыроднай з'явы. Сэнс прымаўкі можна зразумець толькі ў кантэксце.

Прыказкі і прымаўкі ўзніклі яшчэ ў дакласавым грамадстве.. Ідэйна-тэматычны змест афарыстычнай творчасці надзвычай багаты. У ёй, як у фокусе, адбіліся найбольш характэрныя з'явы пэўнага часу — жыццё, быт, культура, думкі і пачуцці народа. Кожная эпоха пакідае пасля сябе велізарныя пласты прыказак і прымавак: у іх адлюстравалася жыццё ў часы прыгону, раскрываюцца карэнныя змены ў жыцці і побыце народа ў сучаснасці.

Выкрыццё сацыяльнай несправядлівасці — адна з важнейшых тэм прыказак і прымавак.

Грамадскі быт, гаспадарчыя і матэрыяльныя клопаты чалавека, яго жыллё, адзенне, ежа даволі поўна паказаны ў народных прыказках і прымаўках. Адлюстраваны ў іх таксама сямейна-бытавыя адносіны: погляды на шлюб, выхаванне дзяцей, сям'ю і інш. У адпаведнасці з маральна-этычнымі прынцыпамі і разуменнем эстэтычнага ідэала народ ухваляе лепшыя, станоўчыя рысы і якасці чалавека і крытыкуе, высмейвае, асуджае ўсё адмоўнае. Асноўным крытэрыем чалавечай годнасці з'яўляецца стаўленне да працы. Шматлікія прыказкі ўхваляюць працавітасць, гаспадарлівасць, умельства, кемлівасць, дасціпнасць, праўдзівасць, сумленнасць, сціпласць, дабрату, шчодрасць, шчырасць, гасціннасць. Асуджаецца гультайства, п'янства, несправядлівасць, ашуканства, хціvasць, прагнасць, зайздрасць, дурасць, пляткарства, сварлівасць, хлуслівасць, зладзейства і іншыя заганныя рысы.

Прыказкі вучаць любіць свой край, Радзіму, яе герояў і ненавідзець

здраднікаў, ворагаў..

Прыказкі і прымаўкі вызначаюцца багатым асацыятыўным зместам, дзякуючы чаму адны і тыя ж творы шырока выкарыстоўваюцца ў розных жыццёвых сітуацыях.

Працэдура 3. Прыказкі і прымаўкі.

Група дзеліцца на мікрагрупы па 3-4 чалавекі.

Інструкцыя: «Зараз, кожная мікрагрупа атрымае паперу з 2-3 прымаўкамі або прыказкамі. Праз 15-20 хвілін Вы павінны будзеце без дапамогі слоў (невербальна) прадэманстраваць свае прымаўкі і прыказкі так, каб іх змаглі зразумець і назваць астатнія ўдзельнікі».

Пытанні для абмяркоўвання:

- З якімі цяжкасцямі Вы сутыкнуліся на працягу выканання гэтага задання?
- Што было легка выконваць?
- Якую ролю, на Ваш погляд, выконваюць словы ў міжасабовых адносінах?

Працэдура 4. «Чатыры вуглы».

Вядучы ў кожным вуглу аудыторыі прымацоўвае паперу з адпаведнай прыказкай ці прымаўкай. Ён папярэджвае, што пасля таго, як ён разложыць паперу, неабходна будзе разыйсціся па вуглах, у залежнасці ад таго, якая прыказка ці прымаўка аказалася найбольш прывабнай. У створаных групах абмяркоўваецца сутнасць і значэнне свайго выбару, абагульняюцца мэты.

Затым, удзельнікі рыхтуюць у вольным стылі абарону свайго выбару ў выглядзе рэкламы (адзначыць актуальнасць ідэі на сучасным этапе развіцця грамадства).

Па заканчэнні работы вядучы пытаецца, ці жадае хто-небудзь падзяліцца ўражаннямі.

Працэдура 5. «Добра працуеш – мір мацуеш».

Усе ўдзельнікі на лісце ватмана візуальна адлюстроўваюць сэнс прапанаванай прыказкі: «Добра працуеш – мір мацуеш».

Групавое абмяркоўванне.

Рэфлексія занятку.

ДАДАТАК

Колас добра не спее, калі сонца не грэе.

Пчала на любую кветку ляціць, але не на кожную сядзе.

Воўк яшчэ бегае, а шкуру ўжо дзеляць.

Канец – дзелу вянец.

У чужой старонцы не так свеціць і сонца.

Што край – то абычай, што страна – то навіна.

Не чын паважаюць, а чалавека па яго праўдзе.

Абы рукі, то служба будзе.

Наймалі - сала давалі, нанялі – хлеба не далі.

Добрая слава лепш за багацце.

Адна галавешка і ў печы не гарыць, а дзве і ў полі не гаснуць.

Не той друг, хто медам мажа, а той, хто праўду кажа.

Блізкі сусед лепш дальняй радні.

У гасцях каша, а дома кулеш, да за каэшу лепш.

Розуму грашыма не заменіш.

Не ганіся за доўгім рублем, а то кароткі згубіш.

Нашто клад, калі ў сям’і лад.

Даганяўшы не нацалавацца.

Што кажа стары на глум – бяры малады на вум.

Без дзяцей ціха, ды на старасці ліха.

Да пяці год пястуй дзіця, як яечка, з сямі – пасі, як авечку – тады выйдзе на чалавечка.

Тады дзяцей вучаць, як каля лаўкі ходзяць.

Чалавек невучоны, як тапор нетачоны.

Старая пасловіца вавекі не зломіцца.

Грошы згубіў – нічога не згубіў, здароўе згубіў – палавіну згубіў, розум згубіў – усе згубіў.

Не чапай сабаку, ен і гаўкаць не будзе.

Чужымі рукамі добра толькі жар заграбаць.

Хто баіцца, таму ў вачах дваіцца.

Відаць птушку па яе палету.

П’янства (гарэлка) да дабра (да добрага) не давядзе.

Хто п’е, той доўга не жыве.

Старасць не радасць, а смерць не пацеха.

Хваляць – заткні вуха, крытыкуюць слухай.

Хто за Радзіму гарой, той сапраўдны герой.

Вучы народ, вучыся і ў народа.

Добра працуеш – мір мацуеш.

Хто пасее вецер, той пажне буру.

Заключение

В последнее время на основе сочетания психолого-педагогического, социально-психологического и деятельностного подходов к исследованию процесса профессионального обучения в вузе наблюдается повышение интереса и к проблеме различных аспектов социальной идентичности: профессиональной, гражданской, гендерной и др. По мнению многих авторов, в студенческом возрасте уже сформированы основные идентификационные характеристики, выражающие принадлежность к полу, социальной группе, этнической группе и другим социальным группам. Период, когда человек стремится занять определенное место в жизни, в обществе, в отношениях со взрослыми, а также оценить самого себя в системе «Я – общество» приходится на старший подростковый возраст. В то же время именно в студенческом возрасте человек проходит первый этап профессионализации, становление гражданского самосознания, поэтому необходимо исследовать и активно формировать социальную идентичность в этот период.

Изучение социальной идентичности особенно актуально в контексте задач совершенствования подготовки специалистов в высшей школе в соответствии с приоритетами образования в демократическом, гражданском обществе, которые соответствуют современным общественным условиям. Эти условия постепенно создаются в Республике Беларусь и требуют осознания и адаптации к ним. Проблематика социальной идентичности имеет большое значение для изучения барьеров в самосознании, которые мешают людям понимать и анализировать новые реалии жизни в соответствии с ценностными приоритетами развитых демократических стран.

Данное учебно-методическое пособие дает представление о различных аспектах социальной идентичности. Содержащийся в нем практический инструментарий позволяет проводить тренинговые занятия, направленные на осознание, формирование и развитие студентами различных сторон своего «социального Я». Коллектив авторов надеется, что пособие будет полезным широкому кругу лиц, работающих со студенческой молодежью.

Список использованных источников

1. Абульханова–Славская, К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования / К.А. Абульханова–Славская // Психологический журнал. – 1994. – Т15. – №4. – С.39 – 56.
2. Агеев, В.С. Теория социальной идентичности и ее эмпирические верификации // Психология самосознания. / В.С. Агеев, А.К. Толмасова. –Самара, 2000. С. 624-641.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. / Б.Г. Ананьев– Л., 1968.
4. Андреева, Г.М. К вопросу о проблеме группы в социальной психологии/ Г.М. Андреева, А.Ю. Шевелева // Вестник Московского университета. –Серия 14 – Психология. – №1. –1998. – С. 41 – 47.
5. Андреева, Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева – М., 2000.
6. Антонова, Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии / Н.В. Антонова // Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 131 – 143.
7. Баклушинский, С.А., Белинская Е.П. Развитие представлений о понятии «социальная идентичность». Социальная психология. Хрестоматия. / Баклушинский С.А., Белинская Е.П. – М., 1990. – С. 356 – 364.
8. Баранова, Т.С. Теоретические модели социальной идентичности личности / Т.С. Баранова //Психология самосознания. – Самара, 2000. – С. 602 – 613.
9. Белинская, Е.П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности / Е.П. Белинская // Трансформации идентификационных структур в современной России. – М., 2001. - С. 30 – 54.
10. Бем, С. Трансформация дебатов о половом неравенстве //Феминизм и гендерные исследования / С. Бем – Тверь, 1999.
11. Бернс, Р. Развитие Я- концепции и воспитание / Р. Бернс – М., 1986.

12. Битянова, М.Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников/ М.Р. Битянова. – М., 1995.
13. Большаков, В.Ю. Психотренинг. – СПб: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
14. Буякас, Т.М. Процесс обучения как диалог между профессиональным и личностным становлением / Т.М. Буякас // Вестник МГУ. – Серия 14. – Психология. - 2001. - №2. – С. 69-77.
15. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе/ И.В. Вачков, С.Д. Дерябо.– СПб.: Речь, 2004.
16. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга/ И.В. Вачков.– М.: Ось-89, 1999. – 176 с.
17. Волкогонова, О. Идеалы современной вузовской молодежи / О. Волкогонова, Е. Панина, А. Малов // Высш. образование в России. – 2002. - № 6. – С. 105 – 117.
18. Воронков, В. Введение в постсоветские этничности / В. Воронков, И. Освальд //Конструирование этничности. - СПб., 1998. - С. 6 – 36.
19. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М., 1981-1984. - 1-4 т.
20. Добрынина, В. Ценностные ориентации учащейся и студенческой молодежи: особенности и тенденции / В. Добрынина, Т. Кухтевич // Alma mater. – 2003. - № 2. – С. 13 – 15.
21. Дыгун Е.П. Исследование изменений мотивационной сферы студентов / Е.П. Дыгун // Выш. шк. – 2004. - №6. – С. 69 – 70.
22. Жук А.І. Ідэалагічная работа в ВНУ: асноўныя напрамкі ўдасканалвання // А.І. Жук// Беларускі гістарычны часопіс. – 2003.- № 5.
23. Заковоротная М.В. Идентичность человека/ М.В. Заковоротная - Ростов-на-Дону, 1999.
24. Зинченко, В.П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. - 1991. - №2. - С. 15 – 36.

25. Иванова, Н.Л. Психологическая структура социальной идентичности/ Н.Л. Иванова // Дисс.. докт. психол. наук. –19.00.05 - социальная психология. Ярославль, 2003. – 399 с.
26. Иванова, Н.Л. Социально-психологические проблемы подготовки студентов педагогического вуза в условиях кризиса идентичности / Психология инновационного управления социальными группами и организациями./ Н.Л. Иванова. – М.-Кострома, 2001.- С. 135 – 138.
27. Иванова, Н.Л. Эмпирическое исследование социальной идентичности/ Социальная психология XXI столетия. / Н.Л. Иванова - Ярославль, 2002. - Т. 1. - С. 299 – 302.
28. Ивахненко, Г. Современное студенчество: социологический портрет / Г. Ивахненко, Ю. Голиусова // Высш. образование в России. – 2003. - №5. – С. 110 – 114.
29. Карпенко, И.В. Мониторинг воспитательного процесса в вузе. / И.В. Карпенко, А.П. Лаврович, О.Н. Андрейчук, Е.А. Шамина – Минск: БГПУ, 2005.
30. Кашлеў, С.С. Канцэпцыя выхавання студэнтаў педагагічнай ВНУ / С.С. Кашлеў // Нар. асвета. – 2001. - №3. – С. 138 – 143.
31. Кирилук, Л.Г. Гражданское воспитание (из опыта работы школы-семинара «Инновационные методы обучения в гражданском образовании»): Пособие для педагогов и психологов. /Л.Г. Кирилук, В.В. Величко, Д.В. Карпиевич, Е.Ф. Карпиевич – Минск, 2000. -175 с.
32. Клецина, И.С. Гендерные барьеры на пути личностной самореализации// Психологические проблемы самореализации личности / Клецина И.С. под ред. Л.Д. Коростылевой, Л.А. Гдловой. - Выпуск 3. - СПб., 1999.
33. Клецина, И.С. Психология гендерных отношений: теория и практика. / И.С. Клецина - СПб.: Алетейя, 2004.
34. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. / И.С. Кон - М., 1984.
35. Коптева С.И. Развитие гражданского самосознания студенческой молодежи / С.И. Коптева, Н.И Олифиревич // Идеологическая работа со

студенческой молодежью: тория, опыт, перспективы: Мат. Городского семинара-практикума, Мн., 13 декабря 2007 г. /Редкол. А.В. Касович (отв. ред)/[и др.]. – Минск, 2007. – С. 6-9

36. Коптева, С.И. Роль тренинговых групп в развитии профессионального самосознания у будущих педагогов / С.И. Коптева, Н.И. Олифирович // Материалы ежегодн. науч. конф. препод. и аспирантов ун.-та. 20-21 апр. 2005. В 4-х ч. Ч. 1. - Минск, 2006. – С. 36-39.

37. Кун, М. Эмпирические исследования установок личности на себя. // Современная зарубежная социальная психология. Тексты/ М. Кун, Т. Макпартленд. - М., 1984. – С. 180 – 188.

38. Кэмпбел, Д.Т. Социальные диспозиции индивида и их групповая функциональность: эволюционный аспект/Д.Т. Кэмпбел //Психологические механизмы регуляции социального поведения. - М. Наука, 1979.

39. Лебедева, Н.М. Социальная идентичность на постсоветском пространстве: от поисков самоуважения к поискам смысла. /Н.М. Лебедева // Психологический журнал. - 1999. - Т.20. - №3, - С. 48-58.

40. Леонтьев, Д.А. Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство/ Д.А. Леонтьев. - М., 1999.

41. Малейчук, Г.И. Исследование идентификации как проявление динамических свойств личности с помощью клинико - феноменологического метода: дисс. канд. психол. наук. /Г.И. Малейчук. - Брест, 1996.

42. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях /Л.М. Митина// Вопросы психологии. - 1997. - №4. - С. 28-38.

43. Науменко, Л.И. Этническая идентичность: Проблемы трансформаций в пост-советский период // Этническая психология и общество / Науменко Л.И. - М., 1997. – С. 77 – 87.

44. О совершенствовании кадрового обеспечения идеологической работы в Республике Беларусь: Указ Президента Республики Беларусь от 20 февраля 2004 г. № 11 // Рэспубліка. - 2004. - 24 лютага.

45. О состоянии идеологической работы и мерах по ее совершенствованию: Материалы постоянно действующего семинара руководящих работников респ. и местн. гос. органов.- Минск, 2003.

46. Об идеологическом сопровождении воспитательной работы. - Приказ Министерства образования Республики Беларусь от 26.12.2003 № 497.

47. Олифирович, Н.И. Гендерные аспекты развития идентичности (на примере анимационного фильма «Шрек») / Н.И. Олифирович, Г.И. Малейчук // Адукацыя і Выхаванне, № 12. – Минск, 2007. – С. 46-52

48. Олифирович, Н.И. Формирование готовности студенческой молодежи к семейной жизни: учебно-методическое пособие/ Н.И.Олифирович [и др.]. – Минск : БГПУ, 2008. – 175 с.

49. Организационно-методическое обеспечение идеологической, воспитательной работы в БГЭУ: Сб. метод. материалов. – Минск : БГЭУ, 2004

50. Основы идеологии белорусского государства: Учеб. пособие для вузов / Под общей редакцией С.Н. Князева, С.В. Решетникова. – Минск, 2004.

51. Основы идеологии белорусского государства: Учебное пособие/ Под общ. ред. Г.А. Василевіча, Я.С. Яскевич. – Минск: РИВШ, 2004.

52. Пионова, Р.С. Куратору академической группы: Метод. пособие / Р.С. Пионова, Т.И. Лазарь, З.В. Артеменко – Минск : БГПУ, 2004. – 83с.

53. Пионова, Р.С. Традиционная концепция воспитания студентов в коллективе / Р.С. Пионова // Пионова, Р.С. Педагогика высшей школы. – Минск, 2002. – С. 221 – 228.

54. Праграма выхавання дзяцей і навучэнскай моладзі ў Рэспубліцы Беларусь / А.А. Аладзін, К.В. Гаўрылавец, Г.А. Бутрим, Современные приоритеты воспитания студенческой молодежи / Г.А.Бутрим // Выш.шк. – 2001.- № 1.- С. 9 – 16.

55. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб., “Ювента”, 1999. –256 с.

56. Психология. Словарь. - М., 1990.

57. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А.А.Бадхена, В.Е.Кагана.- М.:Смысл, 1997. – 298 с.
58. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1999.
59. Рудестам, К. Групповая психотерапия/ К. Рудестам - М.: Прогресс, 1993. - 367с.
60. Сборник программ по организации воспитательной работы в студенческом городке: Учеб.-метод. пособие/ Авт.-сост. П.М. Бычковский, А.С. Невар, Р.П. Попок, В.В. Якжик. – Минск : БГУ, 2004.
61. Смит, М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит – СПб., 1997. – 244 с.
62. Соколов, А.В. Ценностные ориентации постсоветского гуманитарного студенчества /А.В. Соколов, А.В. Щербакова // СОЦИС. – 2003. - №1. – С. 115 – 123.
63. Солдатова, Г.У. Психология межэтнической напряженности/ Г.У. Солдатова - М., 1998.
64. Станиславчик, Л.И. Организация работы куратора с первокурсниками: Изучение личности студента / Нар. асвета. – 2004. - №2. – С. 44 – 51; №3. – С. 64 – 73; №4. – С. 69 – 76; №5. – С. 76 – 79.
65. Стефаненко, Т.Г. Изучение идентификационных процессов в психологии и смежных науках // Трансформация идентификационных структур в современной России /Т.Г. Стефаненко - М., 2001. С. 11 –30.
66. Столин, В.В. Самосознание личности. /В.В. Столин - М., 1983.
67. Сушков, И.Р. Психология взаимоотношений / И.Р. Сушков. – М.: Академический Проект, 1999.
68. Тернер, Дж.С. Социальная идентичность, самокатегоризация и группа/ Дж.С. Тернер, П.Дж. Оукс, С.А. Хеслем, В. Дэвид // Иностранная психология. - 1994. - №2. С. 8 – 17.
69. Тихомандрицкая, О.А. Особенности социально-психологического изучения ценностей как элементов когнитивной и мотивационно-потребностной

сферы /О.А. Тихомандрицкая, Е.М. Дубовская // Мир психологии. - 1999. - №3. - С. 80 – 90.

70. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.

71. Харин, С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт/ С.С. Харин – Минск: Изд. В.П.Ильин, 1998. – 352 с.

72. Шибутани, Т. Социальная психология. /Т. Шибутани - Ростов-на-Дону, 1999.

73. Шихирев, П.Н. Современная социальная психология. /П.Н. Шихирев - М., 2000.

74. Шнейдер, Л.Б. Профессиональная идентичность и память: опыт генетической реконструкции /Л.Б. Шнейдер // Мир психологии. - 2001. - №1. - С. 64-78.

75. Шумская, Л.И. Социализация студенческой молодежи / Л.И. Шумская. – Минск: БГУ, 2001. – 252 с.

76. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. /Э. Эриксон - М., 1996.

77. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии/ И. Ялом – СПб.: Питер, 2000. – 640 с

78. Яскевич, Я.С. Основы идеологии белорусского государства: мировоззренческие ценности и стратегические приоритеты: Учеб-метод. пособие для высших учеб. заведений/ Я.С. Яскевич. – Минск: РИВШ БГУ, 2003.

79. Bem S. Sex role adaptability — one consequence of psychological androgyny // J. of Pers. and Soc. Psychol./ S. Bem - N 31. 1975. P. 634—43.

80. Hogg M., Abrams D. Social motivation, self-esteem and social identity / Social identity theory: Constructive and critical advances. Hemel hempstead: harvester /M. Hogg, D. Abrams - Wheatsheaf, 1990. P. 28-47.

81. Kuhn M.N. An empirical investigation of self-attitudes /M.N. Kuhn, T. S. McPartland //Sociological Review. - 1954. - 19. - P. 68-76.

82. Maccoby E. The psychology of sex differences. /E. Maccoby, C. Jacklin - Stanford Univ. Press. 1974.

83. Social Identity: Context, Commitment, Content (ed. N. Ellemers, R. Spears, B. Doosje). - NY- Amsterdam, 1999.
84. Stockard J. Sex roles. /J. Stockard, M. Johnson - N. Y. 1980. P. 334.
85. Tajfel H. Human groups and social categories. Cambridge, 1981
86. Tajfel H. Social identity and intergroup behavior // Social Science Information. 1974. 13. Pp. 65-93.
87. Tajfel H. The structure of our views about social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations. London, 1978.
88. Turner J.C. Henri Tajfel: An introduction / Social Groups and Identities: Developing the Legacy of Henry Tajfel (to the memory of Henry Tajfel). /J.C. Turner - Oxford, 1996. Pp. 1-25.